Reguli de Familie

Tabla de Materii

În loc de prefață....1
Despre noi....1
Cum am aflat despre „Family Rules”....2
Meritele cărții „Family Rules”....2
Ce spun alții despre „Family Rules”....3
De ce nu traducere?....3
Impresiile dvs....3
Drepturi de utilizare....4
Introducere....5
Claritatea începe de acasă....5
A fi ferm....5
Un paradox intrinsec....6
A fi constructiv....7
Construirea stimei de sine....7
Menirea restricționării....8
Un sistem de reguli....8
Pe scurt....9
Un sistem clar şi ferm de reguli de familie (Partea I)....11
Restricționează pentru a face liber....11
Cum să fim părinți cu reguli clare: opt paşi....12
Reguli şi preferințe....13
Reguli scrise....13
Libertatea şi perioada de probă....14
Libertatea....14
Evaluarea problemelor....14
Perioada de probă....15
Reevaluarea problemelor....15
Sunt necesare măsurile dure?....15
Cine face regulile?....16
Când ambii părinți lucrează....16
Părinți-surogat (copii în plasament)....16
Copiii speciali....16
Cum se fac regulile....17
Consecințe logice....17
Reguli scrise pentru fiecare copil....18
Regulile nu sunt panaceu universal....18
Cum se impun regulile....19
Reguli clare şi specifice....19
Evenimente observabile....19
Rost legitim....19
Aplicarea consecințelor....20
Reguli ca alegere....20
De ce pedepse şi nu recompense?....21
Unele pedepse sunt abuzive, nu şi consecințele....21
Recompesele singure nu funcționează....21
Banii de buzunar....22
Consecințele....23
Pedepsiți doar încălcări ale unor reguli clare....23
Consecințele naturale sunt prima opțiune....23
Alte consecințe logice....23

Cu cât mai repede, cu atât mai bine....23
Consecințele nu trebuie să fie severe pentru a fi eficiente....24
Stricăciunile ar trebui plătite în natură....24
Copiii trebuie să fie responsabilizați şi pentru evenimente ce nu le pot controla....24
Bătaia nu funcționează....25
Umilire = abuz....26
Doar desert....26
Dar dacă sunteți cu adevărat furios?....27
Pedepsiți comportamentul, nu persoana....27
Sindromul nemulțumirii....28
A cere de două ori e cicăleală....28
Sindromul „nimic nu merge”....29
Sindromul „cine-a făcut?”....30
Nu vă pedepsiți pe dvs. înşivă....30
Înăsprirea consecințelor....31
Când să nu înăsprim: comportamentul are un motiv....31
Când să înăsprim....31
Înăsprire în paşi mici....32
Nu dublați consecințele....32
Îmblânziți cu fiecare ocazie....32
Arta acordării atenției....33
Mai multă sau mai puțină atenție....33
Observați purtarea bună şi lăudați-o....33
Alte motive pentru purtările negative....34
Ştiința ținerii în casă....35
Probleme cu ținutul în casă....35
Când pe copil nu-l deranjează ținutul în casă....35
Dacă iese din casă, sfidând?....35
Dacă ținutul în casă e un inconvenient pentru întreaga familie?....36
Ținut în casă cu ce scop?....37
Perioada de probă....38
Diferența dintre libertate şi perioada de probă....38
Perioadă de probă cu P mare....39
Arta permanentizării....39
Dacă nu acceptați permanentizarea....39
Înapoi la libertate....40
Întărirea regulilor....40
Îmblânzirea regulilor....40
Dvs. aveți puterea....41
Noi suntem OK, voi sunteți OK....41
Baza puterii dvs. este dependența copilului de dvs....41
Sunteți mai mari decât copiii....41
Cereri pentru excepții şi revizii....42
Când trebuie să satisfaceți cererile copilului?....42
Când copiii se plâng de reguli....42
Cea mai mare putere: de a construi stima de sine a copilului....43
Cărți despre reguli şi consecințe....43
Cum să construim o persoană (Partea a II-a)....45
Cum să construim stima de sine şi competența....46
Lăudați copilul....47
Cât de des?....47
Fiți specific....48

Nu lăudați decât dacă e adevărat....48
Laudă fără „dar ...”....48
Laude relativ la reguli....48
Stimularea....49
„Solul fertil”: comunicarea şi ascultarea activă....50
Regulile ascultării active....50
Reguli pentru vorbitor....50
Reguli pentru ascultător....50
Cum să-i facem pe copii să asculte....51
Înțelegerea e bidirecțională....51
Comunicarea între părinți....52
Creşterea părintelui alături de copil....52
Cărți despre construirea stimei de sine şi a competenței....53
Anii preşcolari....54
Diferențe individuale....54
Diferența dintre băieți şi fete....54
Diferența dintre activ şi liniştit....55
Diferența dintre mămoşi şi exploratori....55
Diferența dintre neglijenți şi fercheşi....55
Logica regulilor....56
La ce să vă aşteptați?....56
Stima de sine începe la un an....56
Murdărie şi curățenie....57
Mânia şi controlul....58
Problema energiei: organizare vizavi de dezintegrare....58
Accesele de furie....59
Trasul de timp....60
Lupta cu mâncarea....60
Bona electronică....61
Suprasolicitarea audio/video....61
Televizorul ca bonă....61
Necesitatea unui sistem de suport....62
Despre ce să nu ne îngrijorăm....63
Teribila vârstă de doi ani....63
Stadiul lui „de ce”....63
Fricile....63
Suptul degetului, rosul unghiilor, udatul aşternutului....63
Vorbirea împiedicată, repetarea cuvintelor şi alte deficiențe de vorbire....63
Minciunile....64
Cărți despre anii preşcolari....65
Anii şcolii elementare....66
Diferențe individuale....67
Diferența dintre băieți şi fete....67
Diferența dintre impulsivitate şi reflexivitate....67
Diferența dintre specialişti şi generalişti....68
Diferența dintre cei orientați spre adulți şi cei orientați spre copii....68
Motivarea şi direcția în şcoală....69
Rezultate slabe de tip 1: declin semnificativ....69
Rezultate slabe de tip 2: diferența dintre aptitudini şi rezultate....69
Rezultate slabe de tip 3: dizabilități de învățare....69
Rezultate slabe de tip 4: aptitudini scăzute....70
Rezultate slabe de tip 5: evaziunea de la muncă....70

Motivarea prin recompense şi costuri....70
Schimbarea profesorului sau a şcolii....70
Dacă „nimic nu merge”....70
Motivarea extraşcolară vizavi de motivarea şcolară....71
„Nu-s bun de nimic”....72
Televiziunea, filmele şi internetul....73
Călăuzirea părintească....74
Cenzura părintească....75
A trăi într-o zonă bună....76
Prietenii....77
Scoateți copilul din casă....77
Ajutați-l să-şi invite prieteni acasă....78
Întâlniți-vă cu prieteni care locuiesc aproape şi au copii de aceeaşi vârstă....78
Dacă „nimic nu merge”....78
Dezvoltarea morală....79
Responsabilitatea pentru lucruri....80
Donații la paritate....80
Mințitul şi furatul....81
Cronicizarea mințitului şi furatului....81
Cărți despre anii şcolii elementare....82
Cum să supraviețuim adolescenței....83
Schimbările fiziologice ale adolescenței....84
Imaginea despre sine....84
Problemele menstruale....84
Conştientizarea sexualității....85
Mintea adolescentină....86
Nerecunoaşterea autorității înseşi....87
Schimbarea relației cu familia....88
Mitul „presiunii colegilor”....88
Influențarea alegerii prietenilor....89
Cele două moduri de control: transportul şi comunicarea....90
Telefoanele de ultimă oră....90
Telefonul....90
Cărți despre perioada adolescenței....91
Drogurile....92
Problema protejării unui adolescent....92
Gândirea „totul sau nimic”....93
O ilustrare: tutunul....93
Închiderea prăpastiei credibilității....94
Alcoolul....95
Cât de beat pentru a fi beat?....95
„Mai bine acasă decât în altă parte”....95
Petrecerile....96
Petrecerile în altă parte....96
Contractul „Şofer Băut la Volan”....96
Dacă dvs. aveți o problemă cu băutura....97
Marijuana....98
Marijuana nu este adictivă....98
Marijuana este periculoasă....98
Cum facem reguli....99
Dacă dvs. consumați marijuana....99
Alte tipuri de droguri....100

Halucinogenele....100
Drogurile stimulante....101
Drogurile sedative....101
Cocaina....101
Heroina şi alte droguri tari....102
O supradoză este o urgență medicală....102
Posesiunea....102
Ar trebui să „ciripiți”?....103
Cunoaşteți legea şi folosiți-vă de ea....104
„Prietenii mei o fac, dar eu nu”....104
Pot refuza tinerii drogurile şi totuşi să fie acceptați?....105
Un exercițiu să vă pregătiți copilul să spună „nu, mulțumesc”....105
Cărți pentru părinți despre droguri....106
Cărți pentru copii despre droguri....106
Sexualitatea....107
Nu aşteptați să întrebe copilul....108
Procrearea....108
Menstruația....108
Masturbarea....109
Homosexualitatea....109
Molestatorii de copii....110
Cum să vorbim cu adolescenții despre sex....111
Ce trebuie să ştie adolescenții despre „implicare”....112
Graviditatea....112
Bolile venerice....114
Problemele emoționale....115
Reguli despre intimitate şi decență....116
Promiscuitatea....116
Cărți despre sexualitate....117
Cazuri speciale (Partea a III-a)....119
Părinți necăsătoriți sau divorțați....120
Avertismente pentru părinții singuri....120
Test de stres....120
Nu trebuie să o faceți fără ajutor....121
Confuzia granițelor între generații....121
Copiii părinților necăsătoriți....121
Când celălalt părinte are o prezență....122
Când celălalt părinte nu legături cu copiii....123
Cărți despre părinții singuri şi necăsătoriți....124
Părinți vitregi....125
Familii din recăsătorie când celălalt părinte se implică....126
Regretele pentru fosta familie....126
Părinți vitregi când fostul părinte nu mai este....127
Cărți despre familiile provenite din recăsătorie....128
Părinți fără tutelă....129
Cărți despre părinții fără tutelă....129
Situația de criză....130
Când este criză?....130
Situație de criză nr. 1: copilul e băgat în probleme mari....130
Situație de criză nr. 2: toate consecințele rezonabile sunt epuizate....130
Modul criză: cum?....131
Mod criză = înăsprire+grup de sprijin+consiliere....131

Cele „zece credințe”.....132
Cărți despre crizele de familie.....133
Terapia de familie.....134
Ce este terapia de familie?.....135
Terapia este consiliere.....135
O multitudine de discipline.....135
Terapia de familie include terapia individuală.....135
Clinică sau practician privat?.....136
Cum să găsim un terapist de familie.....136
S-a aşteptat prea mult?.....137
Disperarea părinților.....137
Nu e consens asupra regulilor?.....138
Regulile nu funcționează?.....139
Aşteptări nepotrivite.....139
Depresie ascunsă.....139
Alte tulburări.....139
Regulile nu sunt potrivite?.....140
Depresie evidentă.....140
Temeri specifice.....140
Anxietate generalizată.....140
ADHD.....140
Comportament compulsiv.....141
Tulburări de alimentație.....141
Cruzimea.....141
Timiditatea.....141
Alte probleme.....141
Cărți despre terapia de familie.....142
Referințe.....143

În loc de prefață

Drept rezultat al exploziei informaționale, al internetului şi al deschiderii induse de globalizare, astăzi avem mai multă informație cu privire la creşterea copiilor ca oricând. Abundența actuală de informație în domeniul educațional (ca în orice domeniu dealtfel) ar fi fost de neconceput fie şi cu zece ani în urmă.

În ciuda abundenței de resurse avute la dispoziție, adultul transformat în părinte se vede nu de puține ori pus în dificultate de provocările „meseriei" parentale – o meserie veche de când lumea pe care şi-a dorit-o, şi-a asumat-o cu dragoste şi dăruire dar pentru care, din păcate, *nimeni* nu l-a pregătit.

Informația a crescut cu siguranță în cantitate însă calitatea îşi face cu mult mai greu loc. Cărțile cu adevărat remarcabile sunt rare – iar cele din domeniul educației copiilor nu sunt o excepție.

Între cărțile ce îndrăznesc să le numesc *remarcabile* se numără şi **„Family Rules"** scrisă de psihologul american Kenneth Kaye. Acest document este esențializarea în limba română a acestei cărți.

Despre noi

Suntem părinții unor copii minunați: patru băieți având vârste cuprinse între 3 şi 7 ani, dintre care ultimii doi gemeni. Deşi faptul că suntem părinți ne-a umplut viața de nespuse bucurii, creşterea copiilor noştri nu a fost lipsită de provocări specifice ori de frustrările de rigoare.

Problema (ne)ascultării copiilor, dificultățile „primei adolescențe"[1], deficiențele de comunicare între părinte şi copil, între copil şi copil ori între părinte şi părinte, accesele şi excesele emoționale (atât ale părintelui cât şi ale copilului), lipsa presantă a timpului ori povara stresului cotidian – toate aceste „plezanterii" nu ocolesc multe familii ale lumii moderne şi nu ne-au ocolit nici pe noi.

În ce ne priveşte, ne-am întors pentru ajutor către cuvântul specialiştilor, adică spre literatura educațională. Surpriză: confuzia, în loc să scadă, a crescut.

Metodele propuse sunt atât de diverse[2] iar informația e (de multe ori) atât de şablonizată încât părintele cu greu poate găsi vreo legătură între studiile de caz trase la temă din cărți şi situațiile concrete de care se loveşte în viața de zi cu zi.

Totuşi, două cărți ne-au fost de un real folos:

- **„Setting Limits: How to Raise Responsible, Independent Children by Providing Clear Boundaries"** de Robert J. Mackenzie (ISBN-10 0761512128, ISBN-13 978-0761512127)[3].
- **„Family Rules: Raising Responsible Children"** de Kenneth Kaye (ISBN-10 0595351662, ISBN-13 978-0595351664)[4].

Aceste cărți au produs o *reală* diferență în viața noastră de familie, fapt care ne-a determinat să concepem acest document. Cum conținutul primei cărți este oarecum acoperit de al celeilalte, am decis să ne limităm doar la prezentarea celei de-a doua cărți.

1 Este vorba de perioada dintre 3 şi 7 ani când copilul suferă multe transformări însoțite de dificultăți speficice, atât pentru copil cât şi pentru părinte.
2 Şi nu de puține ori de-a binelea contradictorii.
3 **„Punerea Limitelor: cum să creştem copii independenți şi responsabili dând limitări clare"**.
4 **„Reguli de Familie: cum să creştem copii responsabili"**.

Cum am aflat despre „Family Rules”

Am aflat despre această carte citind **„Let Me Hear Your Voice: A Family's Triumph over Autism”** de Catherine Maurice (ISBN-10 0449906647, ISBN-13 978-0449906644)[5]. Catherine Maurice[6] aduce înalte elogii cărții **„Family Rules”** şi din câte am putut noi înşine constata acele elogii nu au fost deloc exagerate.

Meritele cărții „Family Rules”

Kenneth Kaye este psiholog licențiat şi un experimentat terapist de familie ocupând şi postul de Profesor Asociat al Clinicii de Psihiatrie a Şcolii Medicale din cadrul Universității de Nord-Vest (North-Western University). A consiliat sute de familii iar cartea **„Family Rules”** are la bază această bogată experiență.

Pe lângă aceste elemente, am putut desprinde următoarele merite ale cărții **„Family Rules”**:

- Este fundamentată pe principiile solide ale ştiințelor comportamentale[7].
- Prezintă un program complet de educație pornind de la regulile cele mai simple şi ajungând până la construirea caracterului copilului[8].
- Porneşte de la fundamente, anume de la disciplină şi structură[9].
- Principiul fundamental este libertatea ca mecanism principal de formare şi modelare a caracterului[10].
- Oferă principii şi nu rețete prefabricate[11].
- Nu-i este teamă să vorbească despre pedepse[12]. Deşi acest cuvânt este tabu pentru mulți părinți şi educatori, **„Family Rules”** arată care este rolul pedepselor[13] în procesul educațional.

Probabil nimic nu esențializează mai bine valoarea acestei cărți decât următorul citat din **„Micul Prinț”** de Antoine de Saint-Exupéry, redat dealtfel şi la începutul cărții lui Kaye[14]:

> Regele insista ca autoritatea să-i fie respectată. Nu tolera nicio nesupunere. Era un monarh absolut. Dar, pentru că era un om foarte bun, făcea ca ordinele sale să fie rezonabile.
>
> „*Dacă i-aş ordona unui general*”, spuse el spre exemplu, „*dacă aş ordona unui general să se schimbe într-o pasăre de apă şi dacă generalul nu mi s-ar supune, nu ar fi vina generalului, ar fi vina mea.*”
>
> „*Pot lua loc?*” veni o întrebare sfioasă de la micul prinț.
>
> „*Îți ordon să faci astfel*”, îi răspunse regele.

5 **„Let Me Hear Your Voice”** a apărut şi în românește la Editura Curtea Veche sub titlul **„Lasă-mă să-ți aud glasul”**.
6 Am citit **„Let Me Hear Your Voice”** întrucât unul dintre băieții noştri suferă de o formă uşoară de autism.
7 Ştiințele comportamentale studiază comportamentele organismelor vii şi modul de schimbare a acestor comportamente.
8 Credem cu putere că rostul major al părintelui este, înainte de orice altceva, să construiască în copiii săi caractere frumoase şi puternice.
9 Din câte am putut noi înşine observa, o bună parte a literaturii educaționale destinate părinților pune un accent exagerat pe *afecțiune* neglijând aproape complet *structura* atât de necesară copilului. **„Family Rules”** dezvăluie pericolele unor asemenea abordări şi arată căile de urmat.
10 Potrivit lui Kaye, copilul – ca şi adultul - are o nevoie naturală de libertate. Parte din educația copilului constă în a fi învățat să se folosească în mod *responsabil* de libertatea avută la dispoziție.
11 Cum şi titlul o spune, îi învață pe părinți să stabilească *reguli de familie*. Deşi descrie principiile de creare a regulilor, se abține de la a dicta *care* trebuie să fie acele reguli.
12 În ştiințele comportamentale acestea poartă numele de *aversivi*. Aversivii, alături de recompense, sunt elemente de bază ale învățării.
13 Dr. Kaye este *pentru* pedepse dar *împotriva* abuzului. Cum se va vedea mai jos, potrivit **„Family Rules”**, o pedeapsă constă în reducerea *libertății* puse la dispoziția copilului – fără niciun abuz fizic sau verbal.
14 Textul este în traducerea mea, după citatul în engleză din **„Family Rules”**.

Ce spun alții despre „Family Rules”

„Sfatul lui Kenneth Kaye ... umple golul din literatura pentru părinți: acei care se simt asediați de tendința naturală, ades intolerabilă, a copiilor lor de forțare a limitelor vor vedea clar ce să facă şi când să facă” de T. Berry Brazelton, medic.

„Unul din atuurile acestei cărți este includerea multor exemple de confruntări părinte-copil, împreună cu sugestii despre cum să fie tratate diferențele spre satisfacția tuturor” din Practical Parenting.

„O realizare remarcabilă! Recomand din toată inima acest ghid practic plin de învățăminte” de T. Berry Brazelton, medic.

De ce nu traducere?

Acest document este o esențializare în limba română a cărții **„Family Rules”** de Dr. Kenneth Kaye. Nu am făcut o traducere completă din trei motive:

1. O traducere fără licență ar fi însemnat încălcarea drepturilor de autor.
2. Mulți părinți suferă de acută lipsă de timp[15] astfel că o prezentare esențializată le-ar fi mai utilă.
3. Materialul din carte trebuie oricum distilat în paşi concreți pentru a fi aplicat. Acest document ajută la aceasta.

Totuşi, recomandăm *extrem* de călduros cumpărarea şi citirea cu atenție a originalului. Din câte cunoaştem, **„Family Rules”** nu a fost tradusă în româneşte. Sperăm că într-un viitor nu prea îndepărtat această atât de utilă carte va intra şi în atenția editorilor de la noi.

Impresiile dvs.

Dorim să cunoaştem impresiile dvs. cu privire la acest material. Cea mai uşoară cale de a le transmite este prin intermediului blogului http://mariusfilip.blogspot.com. Lăsați impresiile dvs. sub forma unui comentariu pe blog.

15 Şi noi intrăm în această categorie.

Drepturi de utilizare

Puteți folosi informațiile din acest document în mod liber, fără plată de vreun fel către autorul acestui document ori către terți. **Nu** puteți multiplica sau distribui documentul nici întreg şi nici în parte, prin niciun mediu de copiere sau distribuire fără acceptul explicit al autorului. Puteți disemina liber informații despre natura documentului precum şi despre modul de obținere a lui.

Nu puteți modifica documentul, informația conținută sau modul ei de prezentare în niciun fel. Puteți cita liber din document câtă vreme indicați sursa. Pentru indicarea sursei trebuie să folosiți indicativul „Reguli de Familie", esențializare realizată de Marius Filip a cărții „Family Rules" de Kenneth Kaye.

Informația prezentă în acest document nu a fost revăzută sau aprobată de Kenneth Kaye sau de editorii cărții **„Family Rules"**. Puteți folosi informația prezentă aici pe riscul şi răspunderea dvs. Autorul nu pretinde nicio utilitate pentru respectiva informație şi nicio pierdere, deteriorare sau efect negativ rezultate din utilizarea informației prezente în acest document nu poate imputată în vreun fel autorului.

Informația prezentă în acest document este cu caracter pur informativ[16], fără nicio garanție expresă sau implicită. Dacă titlul **„Reguli de Familie"** sau vreun derivativ al lui există ca titlu protejat de material informativ, ca titlu de carte sau ca marcă înregistrată, coincidența de nume trebuie considerată pur întâmplătoare şi nu poate fi interpretată drept violare a vreunei marci înregistrate sau a drepturilor de autor.

16 Este ceea ce este numit **AS IS** în engleză.

Introducere

Cartea începe[17] cu propoziția plină de semnificații: *„copiii nu sunt o bucurie constantă”*[18]. Pentru a-i transforma în adulți responsabili încercăm să fim părinți răbdători, înțelegători şi generoşi[19].

Totuşi, aceste virtuți *nu* sunt deajuns: ele pot produce copii iresponsabili şi nefericiți dacă nu sunt însoțite de fermitate[20], claritate şi consistență.

Claritatea începe de acasă

Eticheta „prea îngăduitori” se aplică părinților care pun prea puține limite comportamentului copiilor lor. Copiii părinților prea permisivi fac de obicei cereri din ce în ce mai mari părinților până când aceştia clachează. Atunci părinții țipă, îi atacă emoțional şi uneori fizic pe copii apoi îşi cer iertare – revenind în cele din urmă la îngăduința excesivă de mai înainte.

Aceşti copii adesea *nu* obțin sentimentul de siguranță şi acceptare de care orice copil are nevoie. Ei ajung nişte adulți neplăcuți (în cel mai bun caz) sau puternic dezechilibrați.

La extrema opusă este părintele „autoritar”, care are reguli stricte de dragul de a avea reguli stricte şi care cere supunere de dragul de a avea copii supuşi.

Aceşti părinți folosesc pedepse mai aspre decât necesarul pentru a-i face pe copii să se conformeze. Părinții autoritari conduc prin frică, nu prin dragoste. Unii copii ai părinților autoritari devin adulți apatici şi lipsiți de voință, alții devin agresivi şi ostili, iar mulți devin părinți autoritari la rândul lor.

A fi ferm

Diferit de cele două extreme[21] este părintele „cu autoritate”[22]. Acesta e *ferm* şi *clar* cu privire la siguranța şi dezvoltarea copilului, precum şi cu privire la respectul datorat drepturilor altora, dar *nu* este interesat în a-l controla dacă nu este necesar.

Bazat pe studiile Prof. Diana Baumrind, un psiholog al Universității California (University of California), părinții cu autoritate cresc copii *mai responsabili, mai independenți* şi *mai competenți* decât părinții permisivi sau cei autoritari.

Diferențe între cele trei feluri de părinți:

- Părinții autoritari cred că au *totdeauna* dreptate şi că vorba lor e lege.
- Părinții permisivi sunt *neputincioşi* şi cedează presiunii momentului.
- Parinții cu autoritate nu se consideră *nici* neputincioşi dar *nici* infailibili. Sunt mai interesați în a fi raționali decât în a avea totdeauna dreptate.

17 De aici încolo, acest document urmează îndeaproape structura cărții **„Family Rules”**. Prin urmare, titlul **Introducere** se referă la introducerea din carte şi nu e o altă introducere la conținutul acestui document.

18 „*Children are not a constant joy*” în original.

19 Pentru uşurința exprimării, din acest punct încolo prezentul document vorbeşte prin glasul autorului cărții **„Family Rules”**. Deşi enunțurile „*Conform lui Kenneth Kay ...*” nu sunt prezente, aceste marcatoare de delegare se subînțeleg înaintea practic a oricărui enunț existent în acest document. Din motive obiective, am preferat un stil mai mai concis chiar cu riscul să apară bănuiala că mi-am însuşit munca lui Kenneth Kay.

20 Aproape toate sublinierile din text, fie prin caractere **grase** (bold), fie prin caractere *înclinate* (italice), îmi aparțin.

21 Nu un amestec al celor două, ci *diferit*.

22 „*The authoritative parent*” în original.

Un paradox intrinsec

La rădăcina problemelor parentale se află un paradox intrinsec rezultat din faptul că nevoile psihologice ale copiilor intră în conflict una cu cealaltă:

- Copiii au nevoie de *atenția* părinților. Au nevoie să fie stimulați și să li se răspundă. Au nevoie de afecțiune, de laudă și de modele adulte. Au nevoie să știe că părinților le pasă de ei și au nevoie de cineva mai înțelept să-i ocrotească. Dar această atenție intră în conflict cu următoarea nevoie:
- Copiii au nevoie de *autonomie*. Acest lucru implică mai multă independență pe măsură ce cresc. Copiii trebuie să dobândească simțământul că sunt responsabili pentru propria persoană și că părinții lor *doresc* aceasta. Din păcate, această nevoie intră în conflict cu următoarea nevoie:
- Copiii au nevoie de *limite*. Au nevoie să știe că cineva competent este la cârmă. Nu au știința și nici experiența de a lua anumite decizii. Vor să știe de asemenea că părinților le pasă de soarta lor[23]. Limitele le dau o *structură* în care „să fie buni" și prin care, aderând la ea, să se simtă *bine* cu privire la propria lor persoană.

23 Părinții care nu pun limite lasă impresia că nu le pasă de copii.

A fi constructiv

Prima parte a acestui document[24] (v. pag. 11) este despre cum să fim *restrictivi*; a doua parte (v. pag. 45) este despre cum să fim *constructivi*. Ambele sunt esențiale calității de părinte, dar prima trebuie însuşită înaintea celei de-a doua.

Construirea stimei de sine

Majoritatea părinților listează următoarele calități ca fiind între lucrurile cel mai adânc râvnite pentru copiii lor:

- **Motivarea**. Părinții doresc ca ai lor copii să se străduiască să îşi împlinească tot potențialul lor: la şcoală, în activități extraşcolare şi mai târziu pe drumurile vieții.
- **Decența**. Părinții doresc ca ai lor copii să devină „oameni buni" câştigând respect pentru umanitatea şi frumusețea caracterului lor şi nu doar pentru realizările lor.
- **Auto-protejarea**. Părinții vor ca ai lor copii să treacă prin obstacolele adolescenței şi maturității timpurii fără a sucomba în fața drogurilor, a delicvenței, a prieteniilor nesănătoase sau a altor apucături auto-destructive.
- **Stima de sine**. Părinții vor ca ai lor copii să se simtă bine în ce priveşte propria lor persoană.

Calea de a obține toate cele patru lucruri este de a ne concentra pe *ultimul*, întrucât primele trei pot fi contruite doar pe al patrulea.

> Cu o scăzută stimă de sine este greu să fii motivat, decent şi auto-protejant. Multe persoane cu stimă de sine scăzută au performanțe scăzute mai întâi la şcoală şi apoi în viață. Altele devin supra-performante dar au probleme de personalitate care-i înstrăinează de cei ce lucrează şi trăiesc cu ei. Iar alții sunt plăcuți şi apreciați de cei din jur dar se întorc împotriva propriei persoane prin alcoolism, abuz de droguri, supra-alimentație sau alte probleme de ordin psihologic.

„Family Rules" este bazată pe premiza că succesul şi fericirea copiilor noştri depind în ultimă instanță de ceea ce construim *în* ei – sub formă de motivație, inteligență şi caracter moral - şi nu de ce punem *asupra* lor sub formă de cerințe specifice.

Totuşi, este esențial să pretindem ca ei să se comporte într-un anume fel şi nu într-altul când sunt mici; iar claritatea acestor reguli joacă un rol esențial în a-i ajuta să devină adulți cu auto-control, cu auto-motivare şi cu respect de sine.

Cum se poate construi stima de sine? Depinde de vârsta copilului, dar două principii sunt importante:

1. **Aprecierea pozitivă** a copilului, cât mai deasă şi mai sinceră cu putință.
2. **Ascultarea copilului** cu cât mai multă compasiune şi înțelegere.

Totuşi, există ceva *mai* important decât să ne înțelegem noi copiii. Uneori e mai important să ne înțeleagă ei pe *noi*.

24 Ca şi a cărții **„Family Rules"**, dealtfel.

Menirea restricționării

Problema cu restricționarea este că ne *iubim* copiii. Dorim ca lucrurile să fie cât mai uşoare pentru ei.

Vrem să fim părinți calzi, generoşi, înțelegători şi iubiți de copiii lor. În acelaşi timp, trebuie să asigurăm respectarea de către copiii noştri a unor reguli, ceea ce înseamnă stabilirea unui anume grad de *autoritate*.

Această dilemă e prezentă la toți părinții: ne displac regimurile autoritare dar totuşi trebuie să ne disciplinăm copiii. Din păcate, mulți dintre noi au sentimente ambivalente față de ideea de disciplină. Drept rezultat, disciplinează într-un mod nesistematic şi arbitrar producând de multe ori mai mult rău decât bine.

Parte din ambivalență provine din faptul că vrem ca ai noştri copii să respecte regulile *fără* a fi constrânşi. Aşa cum afirma psihanalistul Bruno Bettelheim, suntem *„temători să nu vătămăm spontaneitatea şi fericirea copiilor noştri aşa că ne abținem de la a ne impune dorințele noastre asupra lor; totuşi, dorim să obținem aceleaşi rezultate ca şi cum am fi făcut-o*".

Copilul „perfect" ne respectă regulile şi aderă la ele doar pentru că *vede* cât de rezonabile şi pline de sens sunt ele[25].

Un sistem de reguli

Prima parte a acestui document (v. pag. 11) arată cum se construieşte şi se impune un set reguli în acord cu valorile fiecărui părinte:

- Arată cum să fii ferm şi consistent.
- Arată cum să-ți transformi dorințele în reguli.

Care sunt acele reguli rămâne în întregime la latitudinea *părintelui*.

Dacă există deja în familie un set de reguli ferme pe care copiii le cunosc şi le respectă, dacă există un set de consecințe care sunt aplicate când regulile sunt ocazional încălcate, dacă nu există cicăleală şi nemulțumiri cu privire la alte lucruri atunci se poate trece direct la partea a doua (v. pag. 45).

Dacă cele de mai sus *nu* există în realitate sau dacă apar lupte pentru putere între părinte şi copil pe lucruri neimportante, atunci partea întâi este necesară (v. pag. 11).

25 Cum experiența arată, asemenea gen de „perfecțiune" este rar întâlnită. A se citi *rar = niciodată.*

Pe scurt

Ce conține **„Family Rules”** nu este ceva radical sau avangardă. Nu e bazat pe descoperiri de ultimă oră. Se bazează pe trei principii importante:

1. Copiii, ca şi adulții, vor lua decizii responsabile, se vor proteja pe ei înşişi şi se vor strădui pentru a-şi împlini potențialul dacă au un puternic simțământ al stimei de sine.
2. Copiii, ca şi adulții, resping criticile aduse personalităților lor. Ei răspund mult mai bine la sugestii privind felul cum pot schimba anumite comportamente pentru a se obține anumite rezultate.
3. Copiii, ca şi adulții, aleg să acționeze în moduri care duc la consecințe plăcute şi nu la consecințe neplăcute.

Cartea **„Family Rules”** este diferită de alte cărți pentru părinți în două moduri:

1. Este mai specifică decât alte cărți întrucât evită generalitățile care sunt greu de aplicat în practică.
2. Este mai puțin specifică decât alte cărți întrucât nu are nimic de-a face cu niciun sistem particular de reguli, recompense, pedepse ori valori, nici măcar cu ale autorului.

Un sistem clar şi ferm de reguli de familie (Partea I)

Partea întâi a acestui document prezintă aspectul restrictiv al misiunii de părinte. Nu toți copiii au nevoie de reguli scrise cu consecințe specifice, dar dacă unul din copiii dvs. are nevoie, trebuie să definiți un set de reguli pentru fiecare copil din familie.

După o prezentare generală a sistemului, secțiunile de la pag. 16 la pag. 41 arată cum se fac regulile, cum se impun şi cum trebuie ajustate în timp.

Restricționează pentru a face liber

Copiii au nevoie de restricții pentru a fi capabili de libertate. Într-o societate liberă, adultul se bucură de multă libertate câtă vreme se supune legilor şi respectă drepturile altora.

Copiii îşi încep existența fără niciun respect pentru lege sau pentru drepturile altora şi fără nicio libertate. Ei *învață* cum să fie liberi înlăuntrul cadrului legal şi prin cooperare cu alți oameni.

Prin urmare, scopul pe termen lung al părintelui este *nu* să-l controleze pe copil, ci să *transfere* controlul *către* copil în mod gradual, cu sensibilitate şi înțelepciune.

Definirea rolului părintelui şi al copilului în termenii libertății duce la trei principii:

1. Limitați libertatea copilului potrivit vârstei şi faceți-o în mod clar. Prea multă libertate îl sperie pe copil pe când un set de reguli clare îi dau siguranță. Părintele trebuie să fie suficient de restrictiv, dar nu *prea* restrictiv.
2. Dați mai multă libertate copilului numai atunci când demonstrează că este capabil să fie responsabil cu libertatea avută la momentul curent. Mai multă autonomie va fi *recompensa* faptului că respectă regulile existente.
3. Dacă trebuie să pedepsiți copilul pentru nerespectarea regulilor existente, cea mai bună pedeapsă este mai *puțină* libertate printr-un *surplus* de restricții: nesupunerea copilului arată că nu a fost îndeajuns de matur pentru libertatea ce a avut-o la dispoziție astfel că are nevoie de ceva mai multe restricții pentru a se simți în siguranță.

Modul de restricționare a libertății variază cu vârsta: un copil de 7 ani e trimis în camera sa, unul de 12 ani trebuie o săptămână ținut în casă după ce vine de la şcoală[26] iar unui copil de 18 ani nu i se permite o vreme folosirea maşinii[27].

Între pedepsele larg folosite şi care *nu* sunt restricții de libertate se numără: lovirea copilului, umilirea lui sau privarea de lucruri elementare cum ar fi mâncarea[28] (v. pag. 25 şi următoarele). Asemenea metode sunt dăunătoare din următoarele motive:

- Îl fac pe părinte să piardă o ocazie bună de a-i da copilului o lecție despre libertate.
- Nu funcționează.
- Creează mai multe probleme decât rezolvă.

26 Este ceea ce în engleză se numeşte „grounded" adică „legat de glie". E o metodă de pedepsire foarte răspândită în America, unde adolescenților le place atât de mult să iasă cu prietenii în oraş (v. pag. 35).

27 În original se vorbeşte de 17 ani întrucât în Statele Unite vârsta pentru permisul de conducere este de 16 ani. Deşi familia noastră poate părea conservatoare şi demodată, considerăm că un tânăr de 18 ani este, în multe privințe, încă un copil deşi din punct de vedere legal este major.

28 Oricât ar părea de bizar, privarea de hrană pare a fi o formă răspândită de „disciplinare" în America.

Cum să fim părinți cu reguli clare: opt paşi

Utilizarea întregului sistem poate fi esențializată în opt paşi:

1. Citiți întreg documentul şi discutați-l cu partenerul dvs. (soț, soție) sau cu un prieten/prietenă (pentru părinți necăsătoriți). Dacă nu aveți probleme cu copilul dvs. atunci nu aveți nevoie de reguli scrise şi puteți trece la partea a doua (v. pag. 45). Puteți oricând folosi partea întâi dacă simțiți nevoia.
2. Dacă aveți îngrijorări cu privire la anumite comportamente, faceți o listă de reguli pentru fiecare copil pornind de la problemele existente.
3. Pentru fiecare regulă gândiți-vă la o consecință dacă regula este încălcată. Consecințele sunt pedepse specifice despre care copilul ştie clar dinainte. Începeți cu consecințele cele mai *blânde* posibil dar care sunt suficiente să impună regula.
4. Prezentați în mod formal lista de reguli fiecărui copil. Regulile trebuie să fie potrivite vârstei fiecăruia.
5. Nu vă îngrijorați dacă o regulă e testată de către copil[29]. Trebuie să vă aşteptați la aceasta. Aplicați consecința promisă pentru a arăta că vorbiți serios.
6. Schimbați sau măriți lista de reguli dacă e necesar.
7. Înăspriți consecințele dacă este necesar. Începeți cu cea mai mică doză de înăsprire care credeți că va transmite copilului mesajul că regulile sunt serioase.
8. În cazul în care copilul vă surprinde că îl cicăliți sau vă plângeți de un comportament care nu e cuprins într-una din regulile scrise, recunoaşteți-vă greşeala. Cereți-vă scuze şi fie îl lăsați în pace, fie creați o regulă care să acopere comportamentul vizat.

29 Testarea regulii este încălcarea intenționată a unei reguli cu scopul de a verifica seriozitatea ei. Neascultarea copiilor e compusă în bună măsură din testarea regulilor şi a autorității părinților.

Reguli şi preferinţe

Regulile sunt lucrurile pe care copilul trebuie să le facă, nesupunerea atrăgând o pedeapsă. Prin contrast, o preferinţă este ceva ce copilul v-ar place să facă însă o alegere diferită neproducând vreo consecinţă.

Cu alte cuvinte, preferinţele sunt nu reguli ci sugestii şi trebuie făcută diferenţă clară între cele două categorii, din următoarele motive:

- Cei doi părinţi ai unui copil au preferinţe *diferite* în ce-l priveşte pe copil, dar trebuie să cadă de acord asupra unui set *comun* de reguli pe care copilul trebuie să le respecte.
- Preferinţele nu trebuie să fie consistente, regulile însă *da*.
- Preferinţele pot fi vagi, regulile însă *nu*.
- Încălcarea regulilor atrage pedepse, încălcarea preferinţelor produce cel mult un disconfort în unul din părinţi[30].

Prin reguli copilul învaţă supunerea în faţa autorităţii, prin preferinţe învaţă cooperarea între oameni diferiţi.

Reguli scrise

Nu trebuie să vă gândiţi la toate regulile dinainte, ele pot fi adăugate şi pe parcurs. Însă fiecare regulă trebuie scrisă explicit, acest lucru prezintând unele avantaje:

- Arată că regula este „bătută în cuie", adică nu e un capriciu schimbător.
- Poate fi consultată oricând atât de către copil cât şi de către părinte.
- Copiilor care nu pot citi le arată fizic diferenţa dintre o regulă de urmat întocmai şi o preferinţă (sugestie verbală).

Fiecare regulă trebuie însoţită şi de consecinţa atrasă în cazul nerespectării. Regulile trebuie formulate clar, fără nicio ambiguitate.

Trebuie pornit de la un set cât mai *redus* de reguli, care poate fi îmbogăţit ulterior.

30 Dacă o preferinţă este destul de puternică şi importantă, ea trebuie transformată într-o regulă.

Libertatea şi perioada de probă

Sistemul propus de **„Family Rules"** se bazează pe principiul că un copil trebuie să piardă din libertatea sa atunci când acționează iresponsabil şi să câştige mai multă libertate atunci când demonstrează responsabilitate.

Aceasta implică două moduri de existență pentru copil, modul „libertate" şi modul „perioadă de probă".

Pentru fiecare mod există câte un set de reguli şi consecințe şi există de asemenea criterii de trecere dintr-un mod într-altul.

Libertatea

În modul „libertate" se presupune că un copil respectă regulile şi spune mereu adevărul, până la proba contrarie.

Într-o societate liberă, nimeni nu este complet liber. Există legi care ne limitează şi există legi care limitează mai mult pe unii decât pe alții (legi pentru psihologi, pentru medici, pentru funcționari publici, etc). În pofida acestor restricții, libertatea este un extraordinar privilegiu pe care, dacă-l abuzăm, îl pierdem.

Aşa este şi cu modul „libertate" al copilului. Câtă vreme respectă regulile, se bucură de cel mai înalt grad de libertate, încredere şi auto-control care este posibil pentru vârsta sa.

Dacă un copil încalcă regulile în modul „libertate", se aplică pedeapsa potrivită. Dacă încălcarea continuă, se înăspreşte pedeapsa. Dacă încălcarea continuă şi aşa, copilul intră în modul „perioadă de probă" (descris mai jos).

Dacă nici perioada de probă nu funcționează, atunci poate fi o problemă cu copilul, cu setul de reguli, cu dvs. sau cu toate trei la un loc. În acest caz se recomandă consiliere de specialitate.

Evaluarea problemelor

Pot exista probleme cu copilul care să-l facă să nu *poată* să respecte regulile:

- Copilul este bolnav - trebuie aşteptat să se însănătoşească.
- Copilul are probleme de ordin mintal, emoțional, are dificultăți de învățare sau alte probleme. În acest caz trebuie consultat un specialist.
- Regulile pe care le faceți sunt defectuoase (ambigui, contradictorii). În acest caz se recomandă consiliere familială de specialitate.
- Copilul nu crede că sunteți într-adevăr serios în ce priveşte regulile. Aceasta arată un mod defectuos de aplicare a consecințelor. Copiii *nu* vor părinți slabi; ei au nevoie de părinți puternici. Un părinte puternic este ferm în problemele importante şi are tăria să nu-şi impună autoritatea în problemele neimportante.

Perioada de probă

Respectarea regulilor şi aplicarea consecinţelor se fac în modul „libertate". Deşi ocazional pedepsit, copilul se bucură în acest mod atât de libertate cât şi de încrederea deplină a părintelui.

Modul „perioadă de probă" constă în situaţia când copilul şi-a pierdut libertatea şi încrederea părintelui ca urmare a unor abateri repetate. Simpla respectare a regulilor nu mai funcţionează aici; copilul trebuie să dovedească faptul că este capabil să se comporte acceptabil, de această dată în condiţii mult mai stricte.

Modul „perioadă de probă" este detaliat la pag. 38.

Reevaluarea problemelor

Dacă modul „perioadă de probă" nu funcţionează şi dacă variantele descrise în „Evaluarea problemelor" la pag. 14 nu se aplică, se poate trece în modul „criză" care constă în ajutor de specialitate combinat cu o poziţie şi mai intransigentă din partea părinţilor.

Secţiunea „Situaţia de criză" de la pag. 130 vorbeşte despre mişcarea „Dragoste dură"[31] şi alte grupuri de suport pentru familii cu adolescenţi complet scăpaţi de sub control.

Scopul acestor grupuri este să-l aducă pe adolescent în situaţia de a fi nemulţumit de starea în care a ajuns, să cunoască felul cum a ajuns în acea situaţie şi cum poate ieşi din ea.

Sunt necesare măsurile dure?

În covârşitoarea majoritate a cazurilor, ***nu***.

Pentru copiii ai căror părinţi ştiu să-şi impună regulile cu claritate, perioada de la naştere până la vârsta de 18 ani va fi formată din cam din 17 ani, 11 luni şi 2 săptămâni de existenţă în modul „libertate" şi probabil vreo două săptămâni de „perioadă de probă".

Doar puţine familii vor avea nevoie de mai multă „perioadă de probă". Dintre acestea, doar o mică parte vor întra în modul „criză".

Copiii dvs. vor trăi în libertate deplină majoritatea timpului. Celelalte moduri există pentru a şti că există alternative la libertate. Câtă vreme atât dvs. cât şi copilul dvs. ştiţi că există moduri de existenţă la fel de viabile dar cu mult mai puţin dezirabile decât libertatea, nu veţi avea nevoie prea multă de modul „perioadă de probă" iar de modul „criză" deloc.

Veţi constata de asemenea că aveţi nevoie de mult mai puţine reguli decât vă închipuiţi şi că vă veţi pedepsi copilul doar arareori. Câteva reguli ferme şi clare au un efect mult mai puternic decât o listă lungă de *„fă asta / nu fă aia"* menţinută prin cicăleală, nemaivorbind de ignorarea sforţată a neascultării copilului întreruptă periodic de pedepse excesive.

31 „ToughLove Movement" în original.

Cine face regulile?

Regulile sunt făcute de către părinți, de către ocrotitorii legali ai copilului sau de către alte persoane ce îndeplinesc atribuții parentale. Această activitate constă în trei tipuri de decizii:

- Care sunt regulile.
- Ce pedepse se aplică pentru încălcarea lor.
- Când şi cum trebuie ajustat setul de reguli.

Părinții trebuie să lucreze amândoi la setul de reguli şi să stabilească prin consens. Dacă partenerii pot avea opinii diferite în alte privințe, în ceea ce priveşte regulile ei trebuie să facă front comun.

Este posibil ca unul din părinți să delege răspunderea celuilalt din varii motive (situații de urgență, imposibilitatea de a fi prezent în timp util) dar consensul nu este încălcat, doar că unul dintre parteneri decide pentru amândoi.

În familiile cu copii din căsătorii anterioare, fiecare părinte trebuie să facă regulile pentru copiii săi proprii şi amândoi părinții fac regulile pentru copiii avuți în comun. Aplicarea regulilor însă trebuie să se facă laolaltă pentru toți copiii.

Când ambii părinți lucrează

Când ambii părinți lucrează iar copilul este în grija unei bone sau a unei rude, se aplică acelaşi lucru: părinții fac regulile iar persoana care îngrijeşte copilul le aplică. Neaplicarea regulilor atrage după sine renunțarea la serviciile respectivei persoane şi găsirea unui înlocuitor.

Părinți-surogat (copii în plasament)

Când părinții copilului nu au drepturi depline asupra copilului (copilul este în plasament, de pildă), metoda este aceeaşi: părinții fac şi aplică regulile ca mai sus cu deosebirea că trebuie să stabilească clar dinainte cu părinții naturali sau cu agenția de plasament unde încep şi unde se termină drepturile şi responsabilitățile lor.

Copiii speciali

Indiferent ce este special cu copilul dvs.[32] el are nevoie de reguli. Cei care fac şi impun acele reguli sunt tot părinții, astfel că ceea ce există în acest material se aplică în mod egal şi dvs.

Mulți părinți ai unor astfel de copii încearcă să compensese prin a fi excesiv de permisivi. Nu numai că aceasta îl face pe copil să se simtă şi mai diferit, dar îl face să se simtă mai nesigur pe sine întrucât este privat de acea structură atât de necesară oricărui copil.

OBS: Regulile trebuie adaptate posibilităților şi specificului copilului, dar metoda este aceeaşi.

32 Copil adoptat, cu handicap, supradotat, cu probleme emoționale, etc.

Cum se fac regulile

Să începem prin a ne întreba *când* avem nevoie de reguli. Nu tot ce vrem de la copiii noştri necesită o regulă scrisă.

Putem cere lucruri de la copiii noştri pentru că sunt de bun simț („*pune prosopul pe suport după ce faci duş*") sau pentru că simplifică viața („*când nu sunt acasă însemnează telefoanele primite în caietul de pe măsuță*").

Dacă un anume comportament devine o problemă care vă face să cicăliți, să vă enervați sau să pedepsiți arbitrar atunci creați în schimb o regulă fermă pentru problema cu pricina sub forma „*dacă ... atunci ...*" şi aplicați-o.

Copilul se va simți mai bine întrucât nu va fi pedepsit fără a şti dinainte. Dvs. vă veți simți mai bine pentru că veți avea un plan viabil şi rațional de a trata problema când va apărea în viitor.

Consecințe logice

Consecințele de aplicat copilului atunci când încalcă regulile sunt de două feluri: *logice* sau *arbitrare*.

Consecințele logice au o legătură directă cu fapta reglementată pe când consecințele arbitrare nu au o asemenea legătură.

Exemplu: Un copil manifestă comportament antisocial asignând surorii sale porecle care o necăjesc şi care îi supără pe părinți. O consecință logică este trimiterea copilului în camera sa (eliminarea din colectivitate, deci o măsură de ordin social pentru comportamentul antisocial) pe când o consecință arbitrară ar fi înjumătățirea banilor de buzunar pentru săptămâna în curs.

Între consecințele logice se remarcă cele *naturale*, care sunt efectul direct al faptei, fără intervenția părintelui.

Exemplu: Un copil a primit o bicicletă cu condiția să aibă grijă de obiect, aceasta incluzând aducerea în casă la lăsarea serii. Copilul lasă bicicleta afară peste noapte, timp în care îi este furată. Consecința naturală este: „*dacă nu ai grijă de bicicletă şi îți este furată sau se deteriorează, nu îți este înlocuită*".

Consecințele trebuie alese în această ordine:

- Consecințele naturale sunt cele mai bune pentru că prin ele copilul învață mersul lumii ce îl înconjoară fără a dezvolta resentimente față de părinți.
- Consecințele logice sunt bune pentru că îl fac pe copil să se gândească de două ori la fapta sa.
- Consecințele arbitrare sunt necesare când cele logice sau naturale nu sunt aplicabile.

OBS: Există situații când consecințele naturale sunt inacceptabile. Niciun părinte nu va aştepta consecința naturală a faptului că fiul său trece strada fără să se uite la maşini. În asemenea cazuri, consecința naturală va fi înlocuită pe cât posibil de una logică (în cazul de față, nu i se permite să treacă strada neînsoțit).

Reguli scrise pentru fiecare copil

Regulile trebuie să fie scrise pentru că cele nescrise nu sunt niciodată îndeajuns de explicite[33].

Multe familii pun lista de reguli pe frigider, altele în dormitor, altele la căpătâiul patului. Indiferent unde e ținută, e important ca scrierea listei de reguli să fie un eveniment important al familiei iar lista să fie scrisă cât mai îngrijit posibil[34].

Desigur că pot fi şi reguli ocazionale exprimate verbal (*„dacă vă mai bateți în spatele maşinii, întorc maşina şi mergem imediat acasă*"), important este să fie exprimate clar iar consecința să fie aplicată cu consistență în cazul încălcării.

Dacă doar unul din copii are nevoie de reguli scrise, e bine ca *toți* copiii să primească reguli scrise pentru ca cel vizat să nu se simtă singularizat drept „copil problemă".

Fiecare copil trebuie să primească reguli potrivit vârstei şi capacităților sale iar setul de reguli trebuie revizuit odată cu creşterea copilului.

OBS: Regulile pot fi combinate cu alte valori ale familiei. Un exemplu este dat de regula „întâi teme, apoi curățenie în casă, la urmă joacă sau televizor". În acest fel se asigură nu numai că temele şi curățenia sunt făcute, dar se arată şi care lucru este mai important.

Regulile nu sunt panaceu universal

Nu orice situație poate fi rezolvată prin reguli. Mai jos este un exemplu:

Premiză: Întreaga familie a mers la biserică duminică de duminică de când copiii erau mici. Fiica cea mai mare, în vârstă de 17 ani, anunță că nu mai împărtăşeşte credința părinților şi refuză să mai meargă la biserică.

Greşeală: Familia face o regulă: *„dacă nu ne rugăm împreună, atunci nici nu locuim împreună*". Dacă fiica cea mare nu vine la biserică în rând cu toată lumea, să facă bine să-şi găsească altă locuință. Fiica găseşte o familie care să o primească pe post de bonă internă şi anunță că se mută. Atunci părinții renunță la regulă, simțindu-se răniți sufleteşte din pricina fetei.

Mai bine: Nu e nimic greşit cu a face reguli cu privire la biserică şi religie câtă vreme consecințele pot fi urmate. În cazul de mai sus o discuție deschisă asupra convingerilor religioase ar fi fost mai constructivă decât o regulă fermă întrucât părinților, deşi le pasă de biserică, nu le pasă atât de mult încât să-şi rejecteze propria fiică. Bazat pe experiența sa, Dr. Kenneth Kay sugerează că disputele de ordin ideologic – precum cele politice sau religioase – sunt mai bine rezolvate prin ascultare reciprocă decât prin insistența părinților ca vederile lor să fie acceptate.

33 Dacă vrem culcarea la 9 seara, cum dorim: copiii în cameră la 9, copiii în pijama la 9, copiii în pat la 9, sau copiii dormind la 9? Dacă nu scriem explicit e posibil să pendulăm între variante de fiecare dată când amintim regula.

34 Kenneth Kaye recomandă ca lista să fie scrisă de membrul familiei cu cea mai îngrijită caligrafie. În era calculatoarelor, a procesoarelor de texte şi a fonturilor de tot felul, caligraful poate fi înlocuit de membrul familiei cel mai priceput la editare de text pe calculator.

Cum se impun regulile

Cea mai bună cale de a face ca regulile să funcționeze este să le evităm pe cele care *nu* pot fi impuse. Pentru a putea fi impusă, o regulă trebuie:

- Să fie clară şi specifică.
- Să adreseze evenimente observabile.
- Să aibă un rost legitim.
- Să aibă o consecință pe care părintele este pregătit să o aplice.
- Să ofere o alegere: responsabilitate sau restricție.

Reguli clare şi specifice

Exemplu de regulă neclară: „*ia vitamine îndeajuns*". Variantă clară: „*ia o tabletă din acest borcan în fiecare dimineață*".

OBS: Dintre cele zece porunci din Decalog, doar două („*să nu furi*" şi „*să nu ucizi*") sunt reguli clare[35].

Evenimente observabile

Nu suntem detectivi. Nu putem verifica respectarea unei reguli în absența noastră.

Prin urmare, aplicăm consecințe doar dacă încălcarea regulilor a fost făcută în prezența noastră, dacă putem constata efectele în mod nemijlocit sau dacă faptele ne sunt aduse la cunoştință de un agent de încredere (profesor, educator, medic, poliție, etc).

Regulile din casă sunt uşor de aplicat întrucât țin de fapte imediat observabile (mese, curățenie, intimitate, timp liber).

Comportamentul dinafara casei nu poate fi observat, deci nu primeşte reguli decât prin efectele sale. De exemplu, în loc de „*dacă chiuleşti de la ore, atunci ...*" folosim „*dacă ai absențe nemotivate, atunci ...*".

Această metodă funcționează de la fapte precum copiatul la extemporale până la consumul de droguri[36].

Rost legitim

Rostul regulilor este să protejeze siguranța copiilor şi să promoveze armonia în familie. Ele nu sunt pentru a-i face pe copiii noştri să împlinească toate visele noastre cu privire la ei ori să-i împiedice să ne aducă vreodată vreo neplăcere.

Regulile fără legitimitate transmit copiilor următorul mesaj: „*orice simțământ negativ vei avea, orice eşec, orice greşeală, orice deviere de la standardul părintesc vor descreşte dragostea şi respectul părinților pentru tine*".

Când părinții îşi folosesc puterea pentru scopuri legitime, copiii ajung să prefere să trăiască *după* reguli decât *fără* reguli. Iar părinților le este mai uşor să le impună ştiind că regulile lor sunt drepte.

35 "*Cinsteşte pe mama ta şi pe tatăl tău*", „*Să nu-ți faci chip cioplit*", „*Să nu râvneşti la femeia aproapelui*" sunt porunci prin excelență ambigue pentru că fie nu sunt obiectiv observabile fie interpretarea lor depinde de standardele, valorile şi interpretările unui individ sau ale unei comunități.

36 Cum bine se ştie, faptele rele comise în afara casei arareori rămân fără urmări.

Aplicarea consecințelor

Încălcarea unei reguli trebuie urmată de aplicarea consecinței. Este bine să pornim de la premiza că regulile vor fi încălcate şi să ne pregătim pentru aplicarea consecinței decât să sperăm că regulile nu vor fi încălcate.

Dacă se constată că pedeapsa este prea blândă, părintele trebuie să avertizeze copilul că următoarea abatere va atrage o consecință mai aspră fără a schimba consecința pentru moment.

Reguli ca alegere

Copiii, ca şi adulții, preferă să aibă de unde alege decât să li se poruncească. O regulă bună trebuie să ofere acest lucru.

Greşeală: „*Trebuie să vii acasă până la ora 11*".

Mai bine: „*Dacă nu vii până la ora 11, mâine va trebui să vii la 10*".

Încălcarea unei reguli trebuie să-l aducă pe copil *înapoi* de la stadiul unui copil mare şi independent la stadiul unui copil mai mic şi cu mai multe restricții. Respectarea riguroasă a regulilor trebuie să-l ducă *înainte*, spre mai multă independență, pe măsură ce avansează în vârstă. În ambele cazuri, copilul este cel care alege iar părintele trebuie să sublinieze aceasta.

De ce pedepse şi nu recompense?

Accentul pus pe consecințe (pedepse) îi face pe mulți părinți să se simtă inconfortabil. *„Nu ar trebui să observăm faptele bune pentru răsplată în locul faptelor rele pentru pedeapsă?"*. Într-adevăr, există experți în dezvoltarea copilului care vorbesc despre recompense şi niciodată despre pedepse cu rezultatul că părintele se simte vinovat atunci când trebuie să impună consecințe.

Este pedeapsa mai eficientă decât răsplata? Categoric, ***nu***! Însă acest sistem *este* unul bazat pe răsplată pozitivă şi iată cum:

- Copilului i se recunoaşte maturizarea şi primeşte mai multă libertate pe măsură ce evoluează.
- Copilul nu este cicălit, apostrofat, tratat cu țipete ori cu nemulțumiri părinteşti.
- Copilul este ascultat şi se construieşte cu el o relație de respect reciproc.
- Copilul este lăudat ori de câte ori se iveşte ocazia.
- Copilul este pedepsit când încalcă regulile reducându-i-se gradul de libertate, fără atingere stimei sale de sine.

Unele pedepse sunt abuzive, nu şi consecințele

Mai mulți copii sunt abuzați mental şi emoțional decât fizic. Părinții accentuează lucruri care-i supără pe *ei*, fără a se strădui să producă vreo schimbare reală în copil. Cicatricile rămân ascunse înăuntru, dar țin o viață. În fapt, sunt transmise de la o generație la alta.

Unele din formele acestui abuz sunt denigrarea copilului ca persoană. Restul e deghizat ca pedeapsă, dar nu sub forma unor consecințe specifice cu reguli clare ci sub forma unor pedepse arbitrare şi inconsistente: în fapt sunt reacția dată de mânia ori dezamăgirea părinteşti.

Fiind inconsistentă, această formă de pedeapsă îl lasă pe copil într-o stare de învinovățire difuză fără a fi capabil să aleagă un mod mai bun de a se comporta.

Prin contrast, consecințele sunt forme de pedeapsă *consistente* şi care sunt anunțate dinainte. Nu au nimic de-a face cu mânia părintească ori cu dorința de a-l face pe copil să sufere. Consecințele bazate pe restricții au de-a face strict cu ajustarea libertății copilului la cât poate el duce.

Recompesele singure nu funcționează

Crezând în accentuarea pe ce este pozitiv, părintele îşi poate dori să se bazeze doar pe recompense în locul consecințelor negative. Din păcate, aceasta înseamnă a ignora comportamentul inadecvat aşteptând ocaziile pentru recompensă. Dar comportamentul inadecvat nu dispare pur şi simplu doar ignorându-l. De multe ori îşi este el însuşi o recompensă.

Exemplu Televizorul e mult mai interesant pentru copii decât temele. Cum îl putem face pe copil să aleagă temele în locul televizorului? Transformăm televizorul în *recompensă* pentru terminarea temelor. Dar acest lucru e posibil doar *restricționând* copilul de la televizor până termină temele. Pur şi simplu nu este altă cale.

O strategie bazată doar pe recompense este greşită şi dintr-un alt motiv: multe din aşa-zisele recompense sunt de-a dreptul dăunătoare. O laudă sinceră nu face niciun rău însă recompense materiale precum jucării, dulciuri sau bani creează mai multe probleme decât rezolvă.

Imediat ce un copil are mai multe jucării decât timp să se bucure de ele, părintele pierde capacitatea de recompensare. Refugiul se găseşte în recompense consumabile precum înghețata sau bomboanele. Când asemenea recompense sunt folosite în mod regulat, copilul asociază mâncarea nesănătoasă cu dragostea şi aprecierea părinteşti. Pe măsură ce creşte, mâncarea îi devine hrană emoțională.

Există un motiv foarte puternic pentru a-i învăța pe copii să *nu* se aştepte la recompense pentru respectarea unor reguli fireşti. A plăti copiii ca să se supună regulilor familiei este ca şi cum societatea ar trebui să plătească adulții că respectă legea. Îmaginați-vă că vi s-ar da un leu[37] de fiecare dată când mergeți la bancă fără a o jefui, o ciocolată de fiecare dată când mergeți la magazin fără să furați şi o medalie de merit de fiecare dată când vă suiți nebăut la volan. Este simplul respect al legii o dovadă de servicii extraordinare față de societate?

Recompensele trebuie date pentru lucruri *dincolo* de obligațiile de bază ale copilului ca membru al familiei. Nu e nimic rău în a-i cumpăra copilului o bicicletă pentru rezultate de excepție la şcoală[38]. Sau de a-i da o sumă de bani că a făcut ordine în garajul pentru care tata nu a avut timp. Dar copiii nu trebuie să primească *nimic* pentru treburi obişnuite sau pentru simpla respectare a regulilor casei.

Banii de buzunar

Banii de buzunar sunt un caz diferit. Dacă banii de buzunar sunt văzuți ca un mod de a-i da copilului mai multă libertate şi responsabilitate, este în regulă să-i opriți din banii de buzunar ca pedeapsă pentru încălcarea unei reguli.

Există o capcană: dacă fiecare treabă casnică ajunge să aibă un preț, copilul poate alege să renunțe la bani – şi atunci regula devine literă moartă. De aceea de multe ori consecințele trebuie să adreseze altceva decât banii de buzunar.

37 „a dollar" în original.

38 Lucrul acesta mă trimite cu gândul la **Dl. Goe** al lui I.L. Caragiale căruia i s-a promis o excursie la Bucureşti pentru *a nu mai rămâne repetent*. Mai mult, **Dl. Goe** şi-a primit recompensa pe 10 mai, adică *înainte* de încheierea anului şcolar.

Consecințele

Consecința este partea punitivă a unei reguli. Reacțiile pe nepregătitelea, de „a-i da o lecție copilului", de „a-i administra ce merită" nu se califică drept consecințe. Iată mai jos câteva reguli pentru a alege consecințe corecte.

Pedepsiți doar încălcări ale unor reguli clare

Odată setul de reguli stabilit, copilul nu trebuie pedepsit pentru nimic din ce nu este interzis în mod explicit sau pentru neîndeplinirea a ceva ce nu este specificat ca obligatoriu. Dacă este nevoie, setul de reguli poate fi ajustat pentru viitor.

Pe de altă parte, copilul trebuie să sufere *întotdeauna* o consecință atunci când încalcă o regulă. Pe cât posibil, consecința trebuie specificată în regulă deşi oarecare flexibilitate este permisă.

Consecințele naturale sunt prima opțiune

O consecință apare ca rezultat direct al acțiunilor copilului. În fapt, întotdeauna există o consecință naturală: comportamentul supără pe cineva, altfel n-am avea nicio regulă.

Chiar dacă se optează pentru o altă consecință, părintele trebuie să-i facă de cunoscut copilului efectul faptelor sale asupra altora. Un studiu[39] a arătat că părinții care subliniază efectele comportamentelor copiilor asupra altor oameni au crescut rata comportamentului empatic şi serviabil.

Alte consecințe logice

Dacă singurul efect este atingerea adusă autorității părinteşti sau consecința naturală este inacceptabilă, se pot găsi consecințe direct legate de fapta care a dus la încălcarea regulii.

Exemple de consecințe logice:

- Dacă a abuzat de libertatea avută -> reduceți gradul de libertate.
- Dacă s-a uitat la televizor fără să-şi facă temele -> pierde temporar dreptul la TV.
- Dacă a venit târziu acasă -> pierde temporar dreptul să mai iasă seara în oraş.
- Dacă a nesocotit drepturile fraților -> pierde temporar dreptul de a le mai cere ceva.

Dacă nici consecințele logice nu sunt posibile, consecițele arbitrare, fără legătură directă cu fapta, trebuie folosite.

Cu cât mai repede, cu atât mai bine

Consecința trebuie să fie administrată cât mai aproape de momentul constatării faptei. Pentru un copil de 2 ani şi un interval de 5 minute între faptă şi consecință este lung. Pentru un copil mai mare, un interval de o zi este lung.

Din păcate, consecințele naturale – cele mai bune din alte privințe – apar cu cea mai mare greutate. Prin urmare o consecință logică sau arbitrară este uneori de preferat.

39 Al Prof. Martin Hoffman, psiholog la Universitatea din Michigan (Michigan University).

Consecințele nu trebuie să fie severe pentru a fi eficiente

În fapt, contrariul este adevărat: pedepsele prea severe sunt contraproductive pentru că generează resentimente şi nu cooperare.

Ce e important în pedeapsă este *consistența*, nu intensitatea. Atât în modul „libertate" cât şi cel „perioadă de probă" (v. pag. 14) pedepsele sunt mai mult simbolice. Un copil care e penalizat cu 10% din banii de buzunar pe o săptămână nu suferă nimic – dar această penalizare este un ritual al familiei pentru a-i aminti copilului de regula încălcată.

Majoritatea copiilor doresc să respecte regulile dar le trebuie un motiv „egoist" să o facă. Se simt mai confortabili cu *„fă X şi ai Z"* sau *„dacă nu faci X nu ai Y"* decât cu *„te rog, fă X"*.

Trebuie început cu cele mai blânde consecințe care au şanse să dea rezultate. Astfel va fi loc de înăsprire pe viitor – altminteri se ajunge la pedepse excesive care produc răzvrătire, nu supunere.

Stricăciunile ar trebui plătite în natură

Este bine ca faptele care produc stricăciuni materiale să aibă drept consecință repararea sau înlocuirea obiectului stricat. Dacă a spart o lampă să cumpere alta din banii de buzunar. Dacă a distrus complet maşina vecinului să muncească[40] un an pentru a o plăti în întregime[41].

Copiii trebuie să fie responsabilizați şi pentru evenimente ce nu le pot controla

Este în regulă să acceptăm excepții de la reguli din când în când, explicate prin evenimente pe care copilul nu le poate controla.

De exemplu, dacă regula este *„vii la ora 11"* iar copilul apare la ora 12 spunând că maşina prietenului a avut pană nu e o problemă să acceptăm scuza fără a aplica vreo consecință.

Însă dacă excepția devine regulă maşina prietenului va începe să aibă tot mai multe pene iar părintele va ajunge să încurajeze minciuna copilului în loc să încurajeze respectarea regulilor.

Aşa cum avionul nu ne aşteaptă pentru că autobuzul care ne transporta spre aeroport s-a stricat, tot aşa nici evenimentele neprevăzute nu trebuie să-l scuze pe copil de la a suporta consecințele – în special dacă acestea sunt cum trebuie să fie, adică simbolice.

40 Este o tradiție la americani de a-şi pune copiii de timpuriu la muncă. E o metodă extraordinară de responzabilizare a copilului. Nu există pericolul ca odrasla să „şi-o ia în cap" din pricina banilor întrucât slujbele la care cei foarte tineri au acces sunt de obicei plătite modest.

41 Pedeapsa poate părea excesiv de aspră, însă un accident rutier de amploare se poate solda cu efecte mult mai grave, cum ar fi pierderea de vieți omeneşti. Deci un tânăr care a scăpat „doar" cu 10 luni de muncă pentru a plăti o maşină se poate considera „norocos".

Bătaia nu funcționează

Bătaia *nu*-i ruptă din rai[42]. Bătaia la fund[43] sau alte pedepse corporale sunt mai *ineficiente* decât consecințele naturale, restricțiile sau penalizările. De cele mai multe ori sunt mai rău decât ineficiente, se întorc împotriva noastră.

Nimeni nu este pentru abuzarea fizică a copiilor. Însă bătaia la fund *nu* intră în această categorie. Nu e totuna cu lovitul peste față, înțeparea, arsul cu țigara, bătaia cu cureaua sau cu ciomagul. Cei mai mulți dintre noi am recurs la o palmă la fund din când în când[44]. Totuşi, e mai bine de *evitat* bătaia la fund.

Deşi nu este nici ilegală[45] şi nici imorală, sunt argumente împotriva ei:

- Dacă părintele nu se atinge de copil, nu trebuie să-şi pună problema când să se oprească. Bătăile la fund mai severe *chiar* dor. Cu cât părintele e mai furios, cu atât mai tare loveşte. Nu este o graniță clară între pedeapsa fizică severă şi abuz.
- Dacă părintele dă „prea încet", copilul înțelege iute că pedeapsa nu e serioasă. Dorim exact contrariul: ca ai noştri copii să ştie că pedeapsa *este* serioasă.
- Bătaia la fund nu-i aproape niciodată o consecință logică a unei fapte[46]. Părinții care recurg la bătăi la fund o aleg de obicei ca primă opțiune, fără a mai căuta alternative.
- Pentru a fi eficientă, o pedeapsă trebuie să poată fi înăsprită pe viitor. Odată ce bătaia a atins limita durerii sau a conştiinței părintelui, nu mai e loc de creştere.
- Pe măsură ce copilul creşte, bătaia la fund e cu atât mai greu de administrat.
- Bătaia îl umileşte pe copil transmițându-i mesajul că nu este demn de respectul pe care părintele îl arată altor oameni.
- Bătaia îl umileşte şi pe părinte căci arată eşecul deplin în a trata copilul ca pe o ființă umană. Ca şi în cazul altor moduri violente de pedeapsă, părintele care recurge la bătaie în cele din urmă pierde. A câştiga respectul copiilor noştri înseamnă a-i convinge să se comporte civilizat fără a ne purta ca nişte brute.
- Pedeapsa corporală oferă copilului exemplul că violența corporală este metoda de a rezolva problemele interpersonale. Mulți părinți sunt îngrijorați de armele de jucărie sau de programele TV dar folosesc violența în locul rațiunii atunci când îşi disciplinează copiii. Purtarea noastră are mai mult efect asupra copiilor noştri decât o mie de programe TV.
- E puțin probabil că o pedeapsă ce-l face pe părinte să se simtă vinovat va fi folosită cu consistență pe viitor. Pedepsele sunt *inevitabile* în crearea şi impunerea de reguli asupra copiilor. Dacă părintele se bazează pe pedepse care-l fac să se simtă vinovat nu le va aplica consistent atunci când regulile sunt încălcate.
- Bătaia la fund îl supără pe copil şi pentru că-i induce ideea că e posibil să nu mai fie iubit, hrănit, ocrotit ori protejat. Părintele nu câştigă *nimic*, cu atât mai puțin loialitatea copilului, atunci când transmite un asemenea mesaj ce are de-a face cu alegerea „*dragoste* sau *respingere*". Sistemul prezentat de **„Family Rules"** are o cu totul altă dimensiune şi anume alegerea „*libertate* sau *restricție*".

42 „Sparing the rod does not spoil the child" în original.
43 „spanking" în original.
44 Dr. Kenneth Kaye chiar a recomandat o palmă la fund administrată unui puşti de 2 ani care avea prostul obicei să alerge în stradă.
45 Din câte ştiu, într-o țară precum Suedia este ilegală.
46 O excepție ar fi „*dacă dai în sora ta, dau şi eu în tine*". Dar mesajul pe care copilul îl primeşte este că lovirea *e* un mod acceptabil de comportament.

Cu cât încercăm să minimizăm importanța bătăii dându-i explicații copilului cum că „nu doare" sau „n-ar trebui să doară", cu atât credibilitatea noastră scade. Niciun copil nu poate crede că bătaia primită e pentru binele lui ori că pe părinte îl doare la fel de mult ca pe el.

Umilire = abuz

Umilirea nu e bună de folosit drept consecință. Umilirea are multe în comun cu pedeapsa corporală: e degradantă, se bazează pe un avantaj nedrept al superiorității părintelui şi reprezintă un foarte prost exemplu.

A fi pus în situații jenante în fața prietenilor are un efect devastator asupra stimei de sine a unui copil. Totuşi, stima de sine este cel mai bun aliat al lor când ies în lume; nu e niciodată în interesul dvs. să o subminați.

Umilirea este cel mai rău fel de pedeapsă. Bătaia la fund cel puțin este scurtă şi trece repede. Umilirea continuă în viitor. Un copil a cărui mamă vorbeşte în public despre aşternutul udat noaptea poate fi luat peste picior săptămâni, luni sau ani după aceea.

Un copil al cărui tată îl numeşte „redus mintal" pentru că a lăsat maşina de tuns iarba în ploaie poate fi „redus" în stima sa de sine pe viață (exceptând situația când umilințe anterioare l-au făcut „insensibil" la aceasta).

Doar desert

Multe din probleme de alimentație încep în copilărie. Dacă se interzice copilului în mod repetat hrana atunci când părinții sunt furioşi pe el, poate rămâne cu răni emoționale sub forma tulburărilor de alimentație. Utilizarea recompenselor alimentare este la fel de dăunătoare: copilul se obişnuieşte cu faptul că a mânca – flămând fiind sau nu – e totuna cu „a fi bun".

Prin urmare *nu recompensați niciodată copiii cu mâncare şi nu-i pedepsiți interzicându-le mâncarea.*

Mersul la restaurant *poate* fi folosit ca recompensă întrucât recompensa constă în ocazia de a alege dintr-un meniu. De asemeni, este *în regulă* a refuza mersul la restaurant dacă nu încetează gâlceava din spatele maşinii. Copilul nu este lipsit de mâncare – va primi o hrană sănătoasă acasă.

Este în regulă să refuzați a încălzi mâncarea copilului care apare târziu la cină. Dar trebuie să aibă posibilitatea să şi-o încălzească singur sau să o mănânce rece. Nu folosiți *niciodată* foamea ca pedeapsă.

Dar dacă sunteți cu adevărat furios?

Nu vă ascundeți mânia. A spune copilului cum v-au făcut faptele lui să vă simțiți face parte din pedeapsă. Copiii trebuie să ştie efectele faptelor lor, inclusiv efectele asupra simțămintelor dvs.

Pedepsiți comportamentul, nu persoana

Un părinte care învinovățeşte copilul este unul ce consideră că un comportament reprobabil e o constantă a copilului, atacându-i astfel stima de sine.

Greşit: „*Eşti un nesimțit. Ai făcut X*".

Mai bine: „*Când ai făcut X, nu ți-a păsat de sora ta*".

Greşit: „*De ce trebuie întotdeauna să faci Y?*"

Mai bine: „*E a cincea oară săptămâna aceasta când faci Y şi lucrul acesta mă supără la culme*".

Greşit: „*Dacă ți-ar păsa de mama ta, ai face Z*".

Mai bine: „*Cum să te conving să faci Z?*".

Învinovățirea e o metodă proastă de a-i motiva pe copii. Îi face să se simtă rău cu privire la ei înşişi. Este exact opusul țelului ultim, acela de a-i face să se simtă *atât* de bine cu privire la ei înşişi încât să rejecteze orice ocazie de a fi răi.

Atunci când ne referim la comportament şi *nu* la persoană, îi dăm ocazia copilului să-şi *crească* stima de sine schimbându-şi comportamentul.

În ce priveşte persoana, porniți de la premiza că *îi pasă* de dvs., că *vrea* să respecte regulile modului „libertate" şi că în general asta *face*. Este o *anume* faptă, într-o *anume* circumstanță ce trebuie să pedepsiți tratând-o ca pe o abatere cu *totul* surprinzătoare de la caracterul adevărat al copilului.

> Pentru a-i ajuta pe părinți să se concentreze pe comportament şi nu pe copil, Dr. Haim Ginott, autorul cărții **„Între părinte şi copil"**[47], insista ca nicio nemulțumire a părintelui să nu includă copilul. De exemplu, „*e dreptul surorii tale să nu fie lovită*" decât „*ai lovit-o pe sora ta*" sau „*mă supără la culme hainele astea murdare împrăştiate pe duşumea*" decât „*mă superi la culme că ...*".

Copiii *nu* vor ca părinții lor să sufere. Diverse studii au arătat că multe din obrăzniciile copiilor au scopul de a-i distrage pe părinți de la problemele lor. Copiii se sacrifică inconştient pentru părinți! De aceea cel mai bun lucru de făcut când pedepsim este să le transmitem *cum* să se comporte pentru ca lucrurile să fie mai uşoare pentru toată lumea. Lucrul acesta nu se întâmplă dacă le asasinăm caracterul.

47 **„Between Parent and Child"** în original. Această carte a apărut şi în România, la Editura Humanitas.

Sindromul nemulțumirii

Dacă o regulă este încălcată şi dvs. sunteți frustrat, atunci nu vă faceți treaba bine. A vă plânge de comportamentul copilului fără a impune regula e chiar mai rău decât a nu avea reguli deloc. Criticile şi nemulțumirile sunt irosirea unei energii care ar fi mai bine folosită în impunerea regulilor sau ajustarea lor astfel încât acestea să funcționeze.

Criticile şi văicărelile – alături de cicăleală, predicile moralizatoare ori amenințările fără conținut – *întotdeauna* fac rău. Atunci când regulile sunt prezentate clar, pedepsele aplicate cu consistență nu-l supără pe copil prea mult. A putea alege între respectarea regulii şi suportarea consecinței îi dă copilului siguranță căci îl pune în control asupra existenței sale. Văicăreala şi cicăleala în schimb sunt hărțuiri care conduc la răzvrătire.

În loc de cicăleală şi nemulțumiri, gândiți-vă la *reguli*.

A cere de două ori e cicăleală

Când e vorba de culcare, treburi prin casă, teme, lecții de pian sau sculatul dimineața, de câte ori trebuie să-i amintiți copilului, iară şi iară?

În cele din urmă, a „aminti" duce la o dublă agravare. Dacă cereți de două ori, cicăliți. Copilul urăşte să fie cicălit. Dvs. urâți să cicăliți. El nu vă poate suferi. Dvs. nu-l puteți suferi. El refuză să se mişte până când depăşiți limita pierzându-vă răbdarea cu totul. Atunci fie țipați la el, fie recurgeți la o amenințare fără noimă.

Calea mai bună este de a avea o regulă cu o consecință şi de a aplica acea consecință fără a cicăli deloc.

Separați regulile în cele „fără a reaminti" şi cele „cu o reamintire". O regulă nu are nevoie să fie reamintită mai mult de o dată. Unui copil de 8 ani i se poate reaminti despre lecția de pian o dată. Un adolescent ar trebui să facă totul fără a i se reaminti. Dacă se întâmplă că al dvs. copil uită, abțineți-vă de la a reaminti „a doua oară".

Aplicați consecința în locul „amintitului".

Sindromul „nimic nu merge”

„Ce putem face? Nimic nu merge”. „Singurul lucru pe care-l pricepe e cureaua”. „Îi pasă doar de telefon. I-am luat telefonul şi nu ne mai rămâne nimic de făcut”.

Acestea sunt strigăte de neputință izvorâte din incapacitatea părinților de a relaționa cu copiii lor. Întrebarea e: sunt părinții neputincioşi deoarece copiii sunt obraznici sau sunt copiii obraznici pentru că părinții sunt neputincioşi?

Iată ce puteți face pentru a scăpa de sindromul „nimic nu merge”:

- Realizați o listă cu *absolut* tot ce faceți pentru copilul dvs. Includeți şi ultimul bănuț pe care-l cheltuiți pentru el, orice ajutor i l-ați dat, orice atenție ați dat nevoilor lui în detrimentul nevoilor dvs., totul.
- Tăiați de pe lista respectivă următoarele:
  - Mâncarea cumpărată pentru copil.
  - Hainele cumpărate pentru copil.
  - Acoperişul deasupra capului pe care i l-ați asigurat.
  - Îngrijirea de ordin medical pe care i-ați asigurat-o.
  - Laudele pentru realizările şi eforturile sale.

Orice altceva faceți pentru copilul dvs. *poate* fi retras dacă este necooperant, lipsit de considerație ori abuziv. Iată cum arată lista familiei Gilbert relativ la băiatul lor de 15 ani, Danny:

- E dus cu maşina la şcoală.
- I se dau bani pentru lucruri de care zice că are nevoie.
- I se dă voie să asculte muzică la aparatul stereo, fără căşti.
- I se dă voie să asculte muzică la aparatul stereo, *cu* căşti.
- I se spală rufele la maşină.
- Are televizor la el în cameră.
- I se aspiră camera.
- I se însemnează mesajele telefonice pe caietul de lângă telefon.
- I se curăță baia pe care o împarte cu sora şi fratele.
- I se dă voie să folosească telefonul.
- Are un cuvânt de spus în alegerea programelor TV vizionate cu familia.
- I se încălzeşte mâncarea atunci când binevoieşte să stea acasă.
- Este dus cu maşina la antrenamentul de hochei şi la petreceri.
- I se cumpără echipament de hochei.
- I se permite să aducă prieteni acasă.
- ... şi lista continuă ...

Nu înseamnă că trebuie să încetați să mai faceți lucruri pentru copilul dvs. Înseamnă că aveți instrumente la îndemână pentru a-i controla comportamentul.

Deci, ceva totuşi merge. Trebuie doar să găsiți *ce* anume.

Sindromul „cine-a făcut?”

„Cine a împrăştiat popcorn în sufragerie?”. *„Cine a dat drumul câinelui?”*. *„Cine a luat racheta de tenis fără să întrebe?”*.

Sindromul „cine a-nceput?” e o variantă a sindromului „cine-a făcut?”. *„Cine a zis 'prost' mai întâi?”*. *„Cine a dat primul?”*.

Există un mod de a trata asemenea situații: faceți-vă regulile de aşa manieră încât, dacă nu ştiți pe cine să pedepsiți, pedepsiți pe toți cei implicați. Aceasta vă va feri să o faceți pe detectivul şi îi va forța pe copii să-şi rezolve problemele singuri.

În cazul confruntărilor între copii, este o idee bună să puneți condiții în care ignorați confruntarea lăsându-i să-şi rezolve problemele singuri şi condiții în care veți interveni.

Nu vă pedepsiți pe dvs. înşivă

Pedepsele reprezintă ades un inconvenient nu doar pentru copii ci şi pentru părinți. Este inevitabil şi trebuie să vă asumați aceasta pentru a menține consistența pedepsei – dar nu mergeți prea departe.

Este normal să vă sacrificați o seară de bridge pentru a-i arăta copilului că vă pasă de creşterea sa. Dar nu anulați excursia mult aşteptată când în sfârşit bunica a venit să stea cu copiii. În schimb puteți spune copilului *„îți vei primi pedeapsa când ne întoarcem”*. Notați-vă în calendar să nu uitați.

Înăsprirea consecințelor

Un sistem de reguli de familie este dinamic: se schimbă pe măsură ce nevoile şi responsabilitățile copilului se schimbă. Felul de tratare a problemelor de comportament în modul „libertate" (v. pag. 14) trece prin trei stadii:

- **Cereți cooperare fără reguli scrise.** Copilul trebuie să-şi schimbe comportamentul doar pentru că i-ați cerut-o verbal.
- **Dacă problema persistă, faceți reguli scrise.** Copilul trebuie să-şi schimbe comportamentul respectând un set de reguli scrise şi fără a fi nevoie de aplicarea deasă a consecințelor.
- **Dacă problema persistă, înăspriți consecințele**. De obicei aceasta arată că încă nu ați găsit restricționat libertatea copilului în mod potrivit.

Există mai multe căi de urmat:

- **Creşteți consecința.** De ex., dacă îi reduceți din banii de buzunar, reduceți mai mult.
- **Schimbați consecința.** De ex., dacă refuză să-şi facă ordine în cameră, refuzați să-i mai puneți camera în ordine. Dacă dezordinea nu-l deranjează, oare îl va deranja dacă îi intrați în lucruri şi le aranjați fără ca el să aibă vreun control?
- **Întăriți consecința.** Dacă regula este *„fără TV înainte de teme*" iar rezultatul este teme făcute de mântuială puteți schimba consecința *„fără TV de luni până vineri*".
- Folosiți modul „perioadă de probă" (v. pag. 14).

Când să nu înăsprim: comportamentul are un motiv

Există o situație când nu trebuie să înăsprim consecința: atunci când, în pofida consecințelor, comportamentul persistă din alte motive. Atunci trebuie să aflăm care sunt motivele.

Exemplu: Unui copil i s-a spus să nu lase deschisă uşa din spatele blocului atunci când iese la joacă ci să intre pe uşa din față pentru care are cheie. Nu respectă regula deşi e pedepsit repetat. Până la urmă rezultă că respectivul copil nu respecta regula întrucât dorea să ajungă mai iute la toaleta din apartamentul de la etaj, având şi câteva accidente în trecut. Când părinții au aflat motivul i-au procurat o cheie de la uşa din spate astfel că regula a putut fi respectată.

Exemplul de mai sus arată că regulile *nu* sunt substitut al comunicării reale cu copilul (v. pag. 50).

O altă situație este când copilul *doreşte* să suporte consecința. De exemplu un copil primeşte drept consecință faptul că nu i se mai permite să meargă la fotbal cu prietenii. După ceva timp rezultă că de fapt copilul nu vroia să meargă la fortbal cu prietenii însă se folosea de consecință drept pretext pentru absență.

E important de înțeles că o regulă *nu* este un eşec al înțelegerii mutuale între părinte şi copil. Dimpotrivă, cel mai bun rezultat al unei reguli este o creştere a înțelegerii iar când aceasta se întâmplă regula poate deveni nenecesară.

Când să înăsprim

Atunci când toate nevoile copilului sunt satisfăcute dar totuşi copilul încalcă regula. Poate fi doar o testare a regulii din partea copilului dar acest lucru e neimportant. Important e să respecte regula sau să comunice nişte motive reale pentru nerespectare.

Înăsprire în paşi mici

Aşa cum trebuie început cu cele mai blânde pedepse posibile (v. pag. 24), tot la fel trebuie înăsprit în paşi cât mai mici posibil dar care totuşi transmit copilului că pedeapsa s-a înăsprit.

Nu dublați consecințele

Îndiferent cât de blândă ar fi pedeapsa inițial, dacă o dublăm cu fiecare înăsprire progresia geometrică ne aduce în situația când nu mai avem ce înăspri.

Să luăm banii de buzunar, de pildă. Dacă îl penalizăm la început cu 50 de bani[48] şi dublăm la fiecare înăsprire, după 10 înăspriri pedeapsa va fi de 512 lei!

Este preferabil să înăsprim în cantități egale, mai mici decât pedeapsa inițială. Revenind la exemplul banilor de buzunar, dacă începem cu o pedeapsă de 50 de bani, prima dată înăsprim la 60 de bani, apoi la 70 de bani, apoi la 80 şi tot aşa, astfel având loc de ... 45 de înăspriri – mai mult decât suficient ca mesajul să fie transmis.

Îmblânziți cu fiecare ocazie

Cum rostul pedepselor este nu să rănească excesiv copilul ci să-i transmită un mesaj, folosiți orice ocazie pentru a îmblânzi pedepsele. Aceasta va fi recompensa copilului pentru supunere.

Îmblânzirea pedepsei înseamnă că pedeapsa revine la nivelul original dacă se dovedeşte că regula e respectată. Alocați un timp de observare mai *mare* decât intervalul mediu între două abateri pentru a îmblânzi pedeapsa. De exemplu, dacă un copil de 5 ani are un acces de furie o dată pe zi, 2 zile fără accese de furie e un semn de progres.

48 „50 cents" în original.

Arta acordării atenției

Părinții buni, oricine ştie, dau copiilor lor multă atenție. Se joacă împreună cu ei, merg la meciurile lor sau la serbările de la şcoală, citesc temele de casă, laudă orice realizare şi sunt mereu disponibili pentru o discuție.

În acelaşi timp, aceiaşi copii muncesc să iasă de sub supraveghera părintească. Nu vor totdeauna atenție, uneori vor să fie lăsați în pace. Vor şi au nevoie de responsabilizare, adică părinții nu le mai monitorizează toate activitățile.

Cât de multă atenție este deajuns? Când este prea multă? Puteți lăsa aceasta la latitudinea copilului?

Din păcate, nu puteți. Purtarea copilului poate însemna că vrea mai multă atenție dar purtarea poate fi inacceptabilă. Dacă îi dați atenție în asemenea condiții recompensați purtările rele.

Mai multă sau mai puțină atenție

Sunt două situațiile când trebuie să primească *mai puțină* atenție: când vrea atenție dar se poartă rău sau când vrea autonomie şi se poartă bine.

	Copilul vrea *mai multă* atenție	Copilul vrea *mai puțină* atenție
Purtarea copilului e *bună*	Părintele dă *mai multă* atenție	Părintele dă *mai puțină* atenție
Purtarea copilului *lasă de dorit*	Părintele dă *mai puțină* atenție	Părintele dă *mai multă* atenție

La fel, sunt două situațiile când copilul trebuie să primească *mai multă* atenție: când vrea atenție şi se poartă bine sau când nu vrea atenție (doreşte autonomie) dar purtarea lasă de dorit[49].

Observați purtarea bună şi lăudați-o

Există o formă de atenție care nu-i niciodată o intruziune ci o formă de condiționare pozitivă: aprecierea părintească. Remarcile scurte şi calde din partea părintelui au mare importanță şi vor fi discutate pe larg în partea a doua a documentului.

O greşeală pe care profesorii neexperimentați şi mulți părinți o fac este să comenteze doar purtările care nu le plac. Acest lucru are un efect teribil.

> Un studiu a înregistrat comportamentele negative ale elevilor din clasa unui profesor care observa mai mult purtările bune decât cele rele. În partea a doua a studiului profesorului i s-a cerut să facă doar comentarii negative şi niciunul pozitiv. Rata purtărilor rele s-a dublat.

Ca părinți, trebuie să facem precum profesorii: să ignorăm cât mai mult posibil purtările negative. Nu este posibil să le ignorăm complet dar trebuie să compensăm făcând cât mai multe aprecieri pozitive despre purtările bune.

49 O asemenea situație este când performanțele şcolare scad. Atunci părintele intervine controlând mai îndeaproape studiul copilului, adică dând o atenție pe care copilul nu o doreşte.

Alte motive pentru purtările negative

Aşa cum s-a arătat înainte, nu înăspriți consecințele fără a vă asigura că nevoile copilului sunt satisfăcute.

> O metodă bună de a afla aceasta este de a începe cu efectele nesupunerii mai întâi. Adesea copiii sunt nesupuşi pentru că încearcă să „rezolve" o problemă. Dacă obrăznicia arată nevoie de atenție, o puteți da în modul potrivit (v. pag. 33). Sau se pot obrăznici pentru a deturna atenția părintelui de la certurile domestice. În acest caz, rezolvați-vă problemele în absența lor. Sau se obrăznicesc pentru a implica mai mult pe un părinte distant, crezând că familia se destramă. Atunci trebuie să-i dați asigurări că familia este trainică, șamd.

În general, copiii nu perseverează în nesupunere la regulile părinților fără motiv. Odată ce regulile sunt clare, cea mai bună metodă de obținere a supunerii este eliminarea cauzelor nesupunerii. Dacă nu reuşiți, aveți nevoie de consiliere de specialitate.

Ştiința ținerii în casă

Ținutul în casă[50] pare a fi pedeapsa preferată a părinților americani[51]. Dacă al vostru copil crede că este singura dvs. opțiune, veți avea probleme.

Pe de altă parte, sunt multe motive pentru ținutul în casă. E o consecință logică pentru multe fapte: copiii pot părăsi casa părintească atunci când sunt destul de maturi. Dacă nu sunt maturi, nu ies din casă.

A trimite copilul în camera lui este o formă de ținere în casă. La fel a-l pune la teme înainte de joacă.

Ținutul în casă e mai dificil decât a-i reduce banii de buzunar pentru că necesită supravegherea părintelui. Mai mult, nu merge pentru toate situațiile – ținutul în casă e o ştiință.

Probleme cu ținutul în casă

Se pun următoarele întrebări:

- Dacă pe copil nu-l deranjează să stea în casă?
- Dacă totuşi iese din casă, sfidându-vă?
- Dacă nu puteți rămâne acasă pentru a-l supraveghea?

Când pe copil nu-l deranjează ținutul în casă

În acest caz alegeți altă pedeapsă: pierderea dreptului la telefon, televizor, etc. Sau pedeapsă poate fi să *nu* stea în casă pentru o vreme.

Dacă iese din casă, sfidând?

Dacă nu s-a întâmplat niciodată, nu vă faceți probleme – trebuie crezut pe cuvânt, chiar şi când e pedepsit.

Dacă totuşi sfidează, pedeapsa este înăsprirea. Pentru a fi eficient, trebuie început cu durate mici şi crescut cu timpi şi mai mici (v. pag. 31). Dacă este necesar, forțați-l să intre în casă – a forța fizic un copil să intre în casă *nu* este abuz.

50 „Grounding" în original. În traducere exactă înseamnă „legat de glie". Constă în a-i interzice copilului să iasă din casă pentru alte motive decât şcoală, doctor, etc.

51 Nu cunosc statistici, dar la români s-ar putea spune că este bătaia sau țipatul.

Dacă ținutul în casă e un inconvenient pentru întreaga familie?

Câteodată trebuie să renunțați la planurile dvs. pentru a impune ținutul în casă. Mulți părinți încep să aibă dubii când se gândesc la costurile pentru *ei*. Unii părinți pot spune *„Să mergem la popice vinerea e singura ocazie să ne întâlnim cu prietenii. E şi o obligație față de alții. Nu vom lăsa purtarea copiilor să ne strice viața*".

Întrebarea pentru aceşti părinți ar fi *„ce-i mai important, prietenia cu alții sau copilul?*". Este vorba de a face un mic sacrificiu acum pentru a evita probleme mai mari pe viitor. Dacă respectivul copil ar fi bolnav la pat, părintele ar lăsa popicele şi ar chema doctorul acasă. La fel şi cu „bolile" comportamentului: familia este temporar „bolnavă". Pentru a se însănătoşi are nevoie de tratament, dar nu fără efort din partea părinților.

Căutați pe cât posibil să planificați ținutul în casă când nu aveți alte obligații. Nu luați în considerare planurile *copilului*: nu alegeți intenționat ziua când el trebuie să meargă la o petrecere, dar nici n-o ocoliți.

Alegeți astfel ziua cea mai apropiată în care:

- El iese în oraş.
- Nu aveți alte obligații.
- Nu are ieşiri necesare (lecții de pian, de ex.).

Odată planificat ținutul în casă, rămâneți şi dvs. acasă pentru a verifica, exceptând cazurile de urgență.

Ținut în casă cu ce scop?

Mesajul principal trebuie să fie „nu ştii să-ți foloseşti libertatea în mod responsabil, aşa că ți-o scurtăm puțin".

Uneori ținutul în casă este nu numai o pedeapsă, ci şi o metodă de a asigura un plus de supraveghere. De exemplu, notele proaste necesită mai mult studiu, deci mai multă timp alocat cărților sub supravegherea părintelui.

Alteori ținutul în casă este o metodă de a-i arăta că purtarea respectivă este incompatibilă cu statutul de membru al familiei[52]. În acest caz, a fi ținut în casă înseamnă a fi lăsat singur, izolat de ceilalți.

În fine, ținutul în casă poate folosi la separarea copilului de un loc, un anturaj sau un eveniment[53]. Nu e nimic rău cu aceasta câtă vreme copilul este anunțat dinainte.

52 De exemplu când un copil îşi bate frații mai mici. Ținutul în casă înseamnă că nu mai primeşte atenția restului familiei din care este temporar exclus.

53 De exemplu un concert rock un s-a aflat că se fumează şi se bea („marijuana smoking" - „fumat marijuana" în original).

Perioada de probă

Există o limită cu înăsprirea consecințelor (pentru înăsprire, v. pag. 31). Dacă înăsprirea nu funcționează, copilul trebuie să intre în modul „perioadă de probă" (v. pag. 14).

Termenul „perioadă de probă" vine de la „a proba": copilul trebuie să probeze că este demn şi capabil de libertatea avută la dispoziție.

Diferența dintre libertate şi perioada de probă

Tabela de mai jos sumarizează diferențele dintre cele două moduri.

Modul „libertate"	Modul „perioadă de probă"
Copilul nu trebuie să dovedească nimic.	Copilul trebuie să se dovedească demn şi capabil de mai multă libertate.
Copilul primeşte încredere necondiționată. Cuvântul său este deajuns.	Copilul nu mai primeşte încredere necondiționată, ci trebuie să recâştige încrederea. Cuvântul său nu mai este deajuns.
Copilul beneficiază de prezumție de nevinovăție şi nu este verificat de părinte.	Copilul nu beneficiază de prezumție de nevinovăție şi părintele poate verifica orice spune sau face copilul.
Nu are limită de timp.	Are limită de timp.
Este starea normală, firească de existență.	Este o stare anormală şi regretabilă de existență[54].

Când trebuie folosit modul „perioadă de probă"? Atunci când modul „libertate" nu funcționează şi consecințele nu mai pot fi înăsprite.

O perioadă de probă mai scurtă e mai bună decât una lungă, dar trebuie să fie suficient de lungă pentru a observa o schimbare. Pentru un comportament care apare de 2 ori pe lună, de pildă, o perioadă de probă de 2 luni este suficientă.

Important! Dacă o regulă este încălcată în perioada de probă, calendarul e reluat de la zero. Trebuie pornit de la premiza că *vor exista* încălcări, deci şi depăşiri ale perioadei stabilite inițial. De aceea este important ca perioada să fie scurtă.

Diferența dintre pedepsele din modul „libertate" şi modul „perioadă de probă" este ilustrat de exemplul următor.

Faptă: Paula iese pe ascuns de acasă la miezul nopții să se plimbe cu prietenii.

Greşit (pedeapsă în mod „libertate"): I se interzice Paulei să iasă din casă, exceptând şcoala, pentru 3 săptămâni (v. pag. 35). Din păcate, în timpul acestei perioade nu poate dovedi că şi-a schimbat comportamentul.

Mai bine (mod „perioadă de probă"): Paula nu are voie să iasă 3 sâmbete dar poate ieşi vinerile, când trebuie să vină la timp. Dacă respectă acest mod de „probă" timp de 15 zile recapătă dreptul de a ieşi atât vinerea cât şi sâmbăta.

54 Aceasta este atitudinea pe care trebuie să o aibă părintele în raport cu modul „perioadă de probă".

Perioadă de probă cu P mare

Măsurile tip „perioadă de probă" pot fi luate fără a face caz de aceasta. Însă uneori este bine a se sublinia modul „perioadă de probă" (adică „Perioadă de Probă") pentru a se sublinia situația regretabilă în care s-a ajuns.

În „Perioada de Probă" se întâmplă câteva lucruri:

- Perioada este consecutivă, nu cumulativă. Orice încălcare înseamnă resetare de la zero.
- Perioada este semnificativ mai restrictivă. Orice încălcare a unei reguli, înseamnă resetarea perioadei de la zero.
- Dacă faptele necorespunzătoare au constat în comportament insolent sau sfidător sau cu lucruri pe care copilul a refuzat să le facă pentru dvs, încetați a mai face favoruri pentru copil. Trebuie să fiți prietenos şi serviabil dar fără a depăşi minimul necesar de servicii.
- Promisiunile pe care le face copilul nu sunt acceptate, trebuie să câştige încrederea, este verificat pentru ceea ce spune şi face.

Copilului nu-i va place să nu fie de încredere. Nu vreți să-i placă. Faceți-i clar: *„Eşti în perioadă de probă. Trebuie să ne dovedeşti că respecți regulile şi atunci ne întoarcem la normal. Acum nu avem încredere şi vrem să avem încredere*".

Nu uitați să arătați că aceasta este o perioadă temporară şi anormală, deviantă de la caracterul adevărat al copilului.

Arta permanentizării

Permanentizarea apare atunci când copilul alege să stea indefinit în perioada de probă. O „perioadă de probă" bună conține o alegere. Nu e nimic greşit cu a accepta o permanentizare. Nu uitați că sistemul nu este încălcat câtă vreme nicio regulă nu e încălcată.

> Aici este un punct unde eu (Marius Filip) intru în dezacord cu **„Family Rules"**. În opinia mea, permanentizarea „perioadei de probă" este un eşec lamentabil deşi nicio regulă nu este încălcată. „Perioada de Probă" înseamnă lipsa încrederii în copil, or un asemenea lucru este inacceptabil pentru o perioadă indefinită. Consider că dacă „perioada de probă" se permanentizează, atunci sistemul de reguli a fost defectuos de la bun început şi trebuie reconstruit, eventual dând copilului mai *puțină* libertate dar în cadrul căreia copilul să beneficieze de încredere deplină.

Dacă nu acceptați permanentizarea

Ca şi ținutul acasă, „Perioada de Probă" necesită sacrificii suplimentare din partea părinților: poate fi neconvenabil să inspectați carnetul de note în fiecare zi ori temele în fiecare seară. Dacă se permanentizează, este cu atât mai inconvenabil. Ce puteți face:

- Faceți perioada de probă în aşa fel încât să nu fie un inconvenient pentru dvs.
- Înăspriți perioada de probă.
- Dacă perioada de probă se termină dar problema revine, înăspriți următoarea perioadă de probă.

Exact ca şi consecințele din modul „libertate", perioada de probă poate fi înăsprită (v. pag. 31).

Înapoi la libertate

Când toți termenii perioadei de probă au fost îndepliniți, se revine la modul „libertate”. Această revenire implică de multe ori o reevaluare a regulilor întrucât însăşi „perioada de probă” arată că unele reguli nu au funcționat.

Întărirea regulilor

Este posibil să fie necesar să întăriți regulile dându-i copilului mai puțină libertate. Este bine să anunțați aceasta în avans şi nu după ce modul „perioadă de probă” s-a terminat.

Îmblânzirea regulilor

Dacă o regulă trebuie îmblânzită, aceasta nu trebuie să se întâmple imediat după terminarea modului „perioadă de probă”, altfel va fi o recompensă pentru comportamentul nedorit care a dus la perioada de probă.

Cel mai bine este să reveniți la vechile reguli anunțând că le veți relaxa după ce au fost respectate o perioadă de timp.

Dvs. aveți puterea

Cine se simte neputioncios, ajunge neputincios. Această secțiune vă asigură că aveți puterea de a aplica regulile descrise în secțiunile precedente şi vă ajută să nu abuzați de puterea pe care o aveți.

Noi suntem OK, voi sunteți OK

Trei mesaje trebuie să transmită părinții copiilor:

- Noi suntem la cârmă; voi sunteți copii – acest mesaj pune accent pe ierarhie şi pe faptul că părinții sunt responsabili până copilul creşte.
- Ne place de voi şi vă iubim – acest mesaj pune accent pe valoarea intrinsecă a copiilor, le transmite că „este OK să fii copil, chiar dacă nu eşti la cârmă".
- Ne bucurăm că creşteți mari – acest mesaj pune accent pe aspectul dinamic al copilăriei, pe faptul că creşterea în maturizare şi independență este un lucru bun.

Baza puterii dvs. este dependența copilului de dvs.

Controlul dvs. asupra copilului nu este bazat pe inferioritatea fizică sau mentală. Este bazat pe faptul că depinde de dvs. pentru nevoi materiale, ocrotire şi dragoste.

Trebuie să îndepliniți nevoile de bază ale copilului indiferent de comportamentul său. Copilul nu trebuie să aibă niciun dubiu că nevoile de bază îi vor fi îndeplinite.

Dar dincolo de aceste nevoi de bază copilul depinde de dvs. pentru multe alte lucruri care nu sunt esențiale (v. pag. 29). Oprindu-l ocazional pe copil de la asemenea lucruri îi arătați că dvs. sunteți în control fără a atinge mesajele de mai sus.

Sunteți mai mari decât copiii

Chiar şi când copiii sunt mai mari decât părinții., ei tot mai au amintiri de când erau de doi coți şi priveau în sus spre dvs. Puteți să vă folosi de trup şi de voce pentru a vă sublinia autoritatea.

Nu are sens să strigați căci copiii pot striga şi ei – eventual mai tare ca dvs. Coborând vocea îi veți impresiona mai mult decât ridicând vocea. Fie că sunteți bariton sau soprană, arătați mult mai amenințător/amenințătoare când coborâți vocea.

O altă metodă de a face o impresie puternică este de a vă apropia de copil. E mult mai uşor să sfidezi când te afli în partea cealaltă a camerei. Dacă un copil vă ignoră când îi spuneți să facă ceva, apropiați-vă de el înainte de a repeta ordinul. Dacă înjumătățiți distanța, apăreți de 4 ori mai mare. **OBS:** şi copilul va părea de 4 ori mai mare, deci nu trebuie să fiți intimidat când vă apropiați!

Aceste tehnici sunt eficiente fără a fi abuzive. Comparați acestea cu a-l numi pe copil „prost", fie şi într-o voce domoală.

Important! Aceste tehnici merg numai dacă sunteți hotărât în ceea ce spuneți. Dacă se simte lipsă de convingere, nu are importanță cât de mare apăreți.

Cereri pentru excepții şi revizii

Părinții sunt cei care fac regulile, nu copiii. Însă copiii trebuie să le respecte. Regulile nu se negociază şi nici nu este permisă solicitarea reciprocității din partea părinților (*„dacă noi nu ne uităm la TV, atunci nici voi nu vă uitați"*).

Cine face regulile pentru adulți? Societatea: o mulțime de reguli, chiar într-o societate liberă. Dacă adultul le încalcă suferă amendă, închisoare, umilire publică sau poate chiar să-şi piardă copiii.

O familie nu lucrează ca o democrație. Totuşi este în regulă să fiți liberal *după* ce regulile sunt stabilite şi respectate. Dacă unul din copii cere o scutire temporară de la reguli sau revizuirea regulilor este bine să fiți deschişi la a discuta aceasta cu copilul. Dacă aceasta se întâmplă, copiii vor avea un mai mare înteres în a respecta regulile.

Când trebuie să satisfaceți cererile copilului?

Presupunând că cerința de revizuire din partea copilului este rezonabilă, când trebuie să acceptați revizia unei reguli?

1. Când regula s-a dovedit ineficace, copilul a încălcat-o prin sfidare sau nesupunere şi doriți să-i câştigați cooperarea îmblânzind regula.
2. Când copilul respectă regulile destul de bine, chiar dacă se plânge de ele.

Răspunsul corect este 2. Doriți să recompensați copilul pentru respectarea regulilor, nu pentru nerespectarea lor.

Iată câteva principii:

- Copilul trebuie să fi făcut cererea din timp, nu după ce a încălcat regula. Dacă cererea vine după încălcare, aplicați consecința şi vă gândiți la schimbarea regulii doar pentru viitor.
- Când faceți o schimbare a unei reguli, fiți explicit. Cărei reguli i se aplică schimbarea şi pe care copil afectează? În cazul unei schimbări lista de reguli trebuie să se schimbe regula nouă înlocuind-o pe cea veche.
- Copilului trebuie să i se permită să-şi pledeze cauza. Aceasta nu se poate întâmpla decât dacă ştiți să ascultați. E posibil să fie nevoie să folosiți tehnici de ascultare activă[55]. Abia după ce ați ascultat, luați decizia şi cazul este închis.

Când copiii se plâng de reguli

Folosiți sistemul. Dacă un copil se tot plânge reguli şi acest lucru devine supărător, faceți o regulă pentru aceasta şi puneți-o în aplicare.

Cum dvs. sunteți cel care face regulile, dvs. nu aveți nici nevoie şi nici *dreptul* de a vă plânge. Ceea ce aveți se făcut este să aplicați ce ați stabilit – economisind energia cheltuită pe a vă plânge de neascultare.

Cum copiii dvs. nu participă la crearea regulilor, ei au dreptul să se plângă de ele. Trebuie să le dați acest drept, în rând cu cel de a sugera schimbarea regulilor. Dar dvs. stabiliți maniera în care îşi pot explima nemulțumirile şi cum pot sugera schimbarea regulilor.

55 Recomandăm **„People Skills"** de Robert Bolton (ISBN-10 067162248X, ISBN-13 978-0671622480)

Cea mai mare putere: de a construi stima de sine a copilului

Deşi adolescenții pot pretinde altceva, toți copiii sunt extrem de sensibili la ce gândesc părinții despre ei. Simțul lor identitar (cine sunt ei) şi stima lor de sine (cât de bine se simt cu privire la ei) provin din trei surse:

1. Ce li se spune despre ei în mod direct.
2. Ce li se spune despre ei indirect, după cum se poartă alții cu ei.
3. Modelele cu care ei se indentifică şi de care le pasă cel mai mult.

Deşi anturajul are o mare influență, părinții au de departe cea mai mare influență în toate cele trei aspecte de mai sus.

Până acum am văzut cum părintele îşi învață copiii să respecte regulile, să respecte regulile altora şi să contribuie la buna funcționare a familiei. Însă aceasta reprezintă doar o mică parte a persoanei competente, sigure pe sine, fericită, matură şi adaptabilă care sperați ca al dvs. copil să devină.

Restul este dat de partea *constructivă* a muncii dvs. părinteşti.

Cărți despre reguli şi consecințe

Balter, Lawrence and Shreve, Anita. *Who's in Control? Dr. Balter's Guide to Discipline without Combat.* New York: Poseidon, 1989.

Brenner, Barbara. *Love and Discipline.* New York: Ballantine, 1983.

Dinkmeyer, Don and McKay, Gary. *The Parent's Handbook: Systematic Teaching for Effective Parenting (STEP).* New York: Random House, 1982.

Dreikurs, Rudolf. *Discipline without Tears.* New York: Dutton, 1974.

Eimers, Robert and Aitchinson, Robert. *Effective Parents, Responsible Children.* New York: McGraw-Hill, 1977.

Gordon, Thomas. *Teaching Children Self-Discipline at Home and at School.* New York: Times Books, 1989.

Lundell, Keith. Levels of Discipline: *A Complete System for Behavior Management in the Schools.* Springfield, IL: Thomas, 1982.

Cum să construim o persoană (Partea a II-a)

Partea a doua are de-a face cu cealaltă jumătate a „meseriei" de părinte: munca de „construire" a unei persoane.

La pag. 46 sunt prezentate technicile generale de construire a stimei de sine şi a încrederii în sine în copiii de orice vârstă. De asemenea sunt explicate tehnicile de ascultare activă.

Secțiunile de la pag. 54 la pag. 117 prezintă probleme specifice care apar în anii preşcolari, anii de şcoală şi în adolescență.

Cum să construim stima de sine şi competența

Lucrurile cele mai importante nu sunt adresate de către regulile de familie. Grijile noastre cele mai mari se îndreaptă spre cum se vor purta copiii noştri când sunt singuri sau cu prietenii, departe de supravegherea noastră.

Nădejdea noastră vine din încercarea de a construi tărie de caracter în copiii noştri. Facem aceasta stimulând vitalitatea emoțională, creativitatea precum şi competența la şcoală, în activitățile extraşcolare ori în interacțiile sociale.

Consecințele negative aplicate ca urmare a încălcării regulilor, deşi necesare, nici nu-l fac pe copil mai competent, nici nu-i cresc stima de sine. Poate că lăstăritul unui pom îl face să nu arate urât, dar adevărata creştere vine din lumină de la Soare, apă îndeajuns şi pământ bun. Scopul nostru este nu să-i conducem pe copiii noştri ci să le dăm puterea să se conducă singuri.

„Pământul bun" constă în modul de viață şi valorile părinților lui şi ale celor din jurul său: respectul reciproc, afecțiunea şi cinstea sunt cele care pun o temelie bună.

„Lumina de la Soare" constă în stimularea pe care copilul o primeşte acasă şi la şcoală, din muzică, artă, istorie şi literatură, din explorarea mediului, din excursii, jocuri şi sport, din încurajările primite de a-şi dezvolta pasiunile sale.

„Apa îndeajuns" este aprecierea şi acceptarea. „Stropiți-l" pe copil cu acestea, fără a-l îneca în ele – deşi ca şi plantele, copiii suportă mai bine excesul decât lipsa acestora.

Lăudați copilul

Modul cel mai direct de a construi stima de sine a copilului este de a-l lăuda des. Totuşi, lauda funcționează doar când este specifică, sinceră şi neamestecată cu critici.

Cât de des?

Nici un copil nu este lăudat îndeajuns. Nu există prea multă laudă pentru copil. „Prea mult" se aplică laudelor nespecifice sau celor amestecate cu critici.

Următoarele exemple sunt laude bune:

„Ai aranjat masa foarte frumos".

„Îți stă foarte bine părul".

„Ai folosit toate creioanele din cutie!"

„Nota zece la extemporal? Bravo!"

„Ai luat foarte frumos pirueta la patinaj".

Încercați să monitorizați de câte ori vă lăudați astfel copilul şi de câte ori îl criticați sau îl certați. Dacă pentru fiecare lucru negativ aveți trei laude sau mai multe (proporție 3:1), atunci meritați o medalie de aur. Dacă transmiteți mai puțin de două laude pentru fiecare critică (proporție 2:1), nu meritați nicio laudă. La o proporție sub 1:1 lăudați copilul mai puțin decât îl criticați şi atunci atitudinea dvs. este contraproductivă.

Contrar a ceea ce s-ar crede, cu cât copilul este mai neastâmpărat cu atât trebuie să-l lăudați mai *mult*. Lucrul acesta este greu de făcut – copilul se poate purta atât de prost încât este greu să găsiți ceva bun la el. Şi totuşi, este extrem de important să o faceți.

> De exemplu, un copil care cere atenție prin mofturi şi nemulțumiri trebuie să nu primească atenție în asemenea momente dar nici să i se dea atenție certându-l. În schimb trebuie să i se dea atenție pentru fiecare lucru bun pe care-l face – fie şi pentru lucruri considerate normale la alți copii. Dacă este certat de 10 ori pe zi, trebuie lăudat de 40-50 de ori pe zi. Este exact metoda prin care psihologii tratează copiii cu probleme prin metode comportamentale[56].

Nu aşteptați să-şi câştige copilul lauda: folosiți-vă de orice ocazie să-l lăudați. Realizările sale pot fi în domenii care pe dvs. vă entuziasmează mai puțin; şi pentru acelea trebuie lăudat, dacă sunt importante pentru el. Este greşit să-l lăudați doar pentru ce considerați dvs. valoros. Stima de sine a copiilor depinde – chiar mult - de încurajările primite în direcțiile alese de ei înşişi.

Greşeală	„Ai început lecțiile de pian, le-ai abandonat. Apoi lecțiile de chitară şi te-ai lăsat când ți-am cumpărat chitară. Apoi fotbalul, abandonat după o vară. Acuma e Cercetăşia. Nu te ții de nimic."
Mai bine	„Eşti teribil de bun la Nintendo. Sunt impresionat cum te-ai străduit să ajungi până la ultimele niveluri".

56 Aceasta e tehnica ce se aplică în tratamentul ABA (Applied Behavior Analysis) pentru autism: se recompensează copios şi *cel mai mic* progres care altfel ar trece neobservat la un copil obişnuit.

Fiți specific

La pag. 19 am arătat că regulile trebuie să fie specifice. Tot la fel trebuie să fie şi laudele. O laudă vagă precum „eşti extraordinar" produce anxietate („oare voi fi la înălțime pe viitor?") pe când o laudă concretă precum „compoziția ta e extraordinară" produce siguranță. Stima de sine se construieşte încet, cărămidă cu cărămidă.

Nu lăudați decât dacă e adevărat

Emiteți numai laude în care credeți. Dacă mințiți, copilul simte şi lucrul acesta îi scade siguranța în loc să i-o crească.

Laudă fără „dar ..."

Laudele în forma „ai făcut bine, dar ..." nu sunt laude, ci critici. Copilul nu reține decât ce e după „dar ...". O laudă trebuie să fie o apreciere exclusiv pozitivă, neamestecată cu critici.

Laude relativ la reguli

Este un lucru bun să lăudați respectarea regulilor de către copiii dvs.; acest lucru nu e totuna cu „mita" descrisă la pag. 21. Lăudând respectarea regulilor stimulați copilul cu atât mai mult să le respecte.

Stimularea

Copiii trebuie stimulați corespunzător; astfel părinții îi iau cu ei în excursii şi la spectacole, îi încurajează în activități extraşcolare, le citesc şi se joacă cu ei. Stimularea este „lumina de la Soare" cu care creşte o plantă.

Dar ca şi o plantă, prea multă „lumină" duce la „veştezire". Copiii beneficiază mai mult din una-două activități în care au real interes decât să fie împinşi într-o mulțime de activități pe care le fac fără tragere de inimă.

Părinții trebuie să ofere oportunități, dar de la un punct încolo copilul trebuie să aleagă.

„Solul fertil": comunicarea şi ascultarea activă

La fel de importantă ca lauda şi stimularea este punerea unei temelii de siguanță şi confort în familie. Stima de sine a copiilor depind şi de simțământul că sunt ascultați şi înțeleşi, în special de către părinți. Dr. Haim Ginott, autorul cărții **„Între părinte şi copil"** (v. pag. 27) arată ce schimbări uriaşe poate face dialogul deschis.

Scopurile ascultării active sunt următoarele:

1. Să ducă la înțelegerea a ce spune copilul, incluzând motivele şi simțămintele dindărătul cuvintelor.
2. Să ducă la sentimentul că a fost ascultat şi înțeles şi chiar dacă nu sunteți de acord, îi respectați punctul de vedere.
3. Să crească şansa că el va face **1)** şi **2)** pentru dvs.

Regulile ascultării active

Oamenii cu adevărat comunicativi[57] ascultă cu naturalețe fără să urmeze un set fix de reguli. Totuşi, pentru persoanele care doresc să-şi îmbunătățească abilitățile comunicaționale, respectarea unui set fix de reguli la început este de preferat.

Pentru o bună comunicare, sunt reguli pentru vorbitor şi reguli pentru ascultător.

Reguli pentru vorbitor

1. Poate spune ce doreşte.
2. Nu renunță la cuvânt decât atunci când simte că este ascultat.
3. Nu pune o întrebare decât atunci când este pregătit să schimbe rolurile şi să asculte răspunsul.

Reguli pentru ascultător

1. Nu răspunde, nu-şi exprimă opinia şi nu-şi manifestă dezacordul cu privire la niciuna din propozițiile vorbitorului.
2. Reflectă înapoi spre vorbitor ceea ce înțelege. Pentru părinți este important să accepte orice simțământ negativ ce copilul îl exprimă.
3. Pune întrebări să priceapă ce nu a înțeles.
4. Când e sigur că a înțeles şi vrea să răspundă, îşi verifică înțelegerea şi cere permisiunea de a lua cuvântul.

Persoana care ascultă poate pune doar întrebări clarificatoare: „vrei să spui că ... ?", „dacă înțeleg bine ..." şamd.

Sunt de evitat întrebările care tensionează discuția sau semnalează neîncredere: „adică tu vrei să-mi spui că ... ?", „nu înțelegi că ... ?", „nu ți-am spus că ... ?".

57 Se spune că românii sunt un popor comunicativ. Nu de puține ori la noi se vorbeşte cu *mult* mai mult decât se ascultă.

Nu trebuie să fim agresivi (să atacăm) ci asertivi (să ne exprimăm ideile). Ascultarea activă devine naturală prin practică. Nu vă aşteptaţi ca al dvs. copil să răspundă pe potrivă imediat – e posibil să nu aibă încredere de la început. E nevoie de ascultare reală din partea dvs. pe parcursul mai multor săptămâni.

> Arta ascultării nu se învaţă citind despre ea, ci practicând-o. O metodă bună de a vă monitoriza este să cereţi altcuiva să vă observe când conversaţi cu copilul dvs.

Cum să-i facem pe copii să asculte

Puteţi insista ca ai dvs. copii să fie buni acultători – făcând o regulă, de exemplu. Nu există ocazie mai bună de a îi învăţa pe copii regulile comunicării politicoase ca atunci când vin să ceară ceva.

> Trebuie să fie clar că sunteţi dispus să discutaţi pe un ton civilizat, chiar să schimbaţi din reguli dacă se doreşte, dar în niciun caz nu acceptaţi „discuţii" care sunt, în fapt, hărţuiri verbale.

Înţelegerea e bidirecţională

E important nu numai ca dvs. să-i ascultaţi şi să-i înţelegeţi pe copii. Trebuie ca şi ei să vă asculte şi să vă înţeleagă. Acest lucru poate fi îndeplinit prin consfătuirile de familie – al căror rol e nu doar organizatoric, ci sunt şi o ocazie ca fiecare să se simtă auzit. De asemenea, fiecare trebuie să capete sentimentul că i-a înţeles pe ceilalţi.

Comunicarea între părinți

Tot în domeniul „solului fertil" pentru dezvoltarea copilului stă şi calitatea vieții demonstrată de părinți – calitatea vieții emoționale şi a interacției interpersonale.

Singurul mod de a transmite copiilor valorile dvs., oricare ar fi ele, este să le trăiți dvs. înşivă. Pe termen lung, copiii noştri fac mai mult din ceea ce *facem* decât din ceea ce *spunem*.

Nu înseamnă că trebuie să fim perfecți. Înseamnă că nu trebuie să pretindem că suntem. Decât să pregătim copii „de succes" mai bine îi pregătim atât pentru succese cât şi pentru eşecuri, atunci când vor veni. Cum facem asta mai bine decât împărtăşind cu ei din vicisitudinile vieții noastre?

Părinții nu trebuie să pretindă că trăiesc în armonie constantă şi nici nu trebuie să trăiască în permanentă dizarmonie. Nu-i atinge cu nimic pe copii să ştie că există diferende între părinți. Dar îi afectează profund să ştie că nu există altceva decât diferende. Totuşi, rezolvarea problemelor de familie produce îmbunătățiri enorme în mediul din care copiii îşi vor trage seva mai târziu.

Nu doar copiii cresc. Dacă procesul dezvoltării familiei merge cum trebuie, creşterea copiilor dă un impuls dezvoltării părinților şi invers.

Creşterea părintelui alături de copil

Secțiunile de la pag. 54 la pag. 117 discută probleme care apar pe măsură ce copilul creşte de la copilaş la adult iar părintele de la adult la om matur.

Viața copilului de la 1 la 6 ani e dominată de problema *comunicării*; de la 6 al 12 ani de cea a *competenței* iar de la 12 la 18 ani de problema *identității*. Pentru fiecare perioadă, părintele trebuie să facă reguli specifice.

Totuşi, pe măsură ce copilul creşte, ce se poate obține cu regulile e din ce în ce mai puțin. La vârsta când copilul trebuie să nu arunce cu jucării şi să nu scrie pe pereți, totul se cam reduce le reguli. Dar când problemele sunt a nu conduce băut, a te feri de droguri sau a ocoli anturajele dubioase, regulile nu ajută foarte mult – este felul cum se simte copilul despre sine cel care va dicta cum anume se comportă.

Prin urmare, influența părinților trebuie să se fi produs mai devreme, prin atitudinile şi capacitățile pe care le-au implantat în copiii lor.

Cărți despre construirea stimei de sine şi a competenței

Brazelton, T. Berry. *To Listen To a Child.* Reading, MA: Addison-Wesley, 1986.

Briggs, Dorothy. *Your Child's Self-Esteem: The Key to Life.* New York: Doubleday, 1975.

Chess, Stella et al. *Your Child is a Person: a Psychological Approach to Parenthood without Guilt.* New York: Penguin, 1977.

Faber, Adele and Mazlich, Elaine. *How To Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk.* New York: Avon, 1980.

Gardner, Richard. *Understanding Children: A Parent's Guide to Child Rearing.* Cresskill, NJ: Creative Therapeutics, 1973.

Ginott, Haim. *Between Parent and Child.* New York: Avon, 1969.

Gordon, Thomas. *P.E.T. in Action.* New York: Bantam, 1976.

Harisson-Ross Phyllis and Wyden, Barbara. *The Black Child: A Parent's Guide.* New York: Peter H. Wyden, 1973.

Nelsen, Jane. *Positive Discipline: Teaching Children Self-Discipline, Cooperation and Problem-Solving Skills.* Fair Oaks, CA: Adlerian Consultants, 1981.

Anii preşcolari

Agenda copiilor de vârstă preşcolară este să învețe „limba" părinților. Limbajul este doar o parte. Pentru a putea comunica cu alții, copilul trebuie să învețe multe lucruri: ce se mănâncă şi ce nu, ce e curat şi ce e murdar, ce e inofensiv şi ce e periculos, înăuntru/afară, al meu/al tău, băiat/fată.

Dintr-un punct de vedere, părintele trebuie să transforme o maimuțică naivă într-o persoană civilizată. Acest proces se numeşte socializare, care este de neconceput fără limbaj. Pentru aceasta părinții trebuie să instituie înțelegere, încredere şi auto-control.

Nu e suficient ca un copil să respecte regulile pentru a fi considerat socializat. El trebuie să înțeleagă motivele dindărătul regulilor şi să aibă încrederea că nevoile îi vor fi satisfăcute chiar dacă îşi controlează impulsurile.

Diferențe individuale

Una din bucuriile părinteşti este descoperirea unicității fiecărui copil. Diferențele de mai jos arată câteva aspecte ale acestei individualități.

Diferența dintre băieți şi fete

Cercetări recente arată că băieții şi fetele încep a diferi în temperament de la vârsta de 2 ani, dacă nu mai devreme. De exemplu, fetele tind să fie mai vorbărețe, băieții mai agresivi şi competitivi. De asemenea, în anii preşcolari, băieții sunt mai creativi în a explora jucării noi decât fetele. Aceste diferențe sunt începutul unor inegalități pe viață între bărbați şi femei.

De exemplu, femeile sunt superioare în activitățile de limbaj. Bărbații sunt superiori în conceptualizare spațială, imaginând cum arată lucrurile din diverse unghiuri.

Trebuie spus că există milioane de băieți perfect normali care nu sunt agresivi şi milioane de fete perfect normale care sunt mai creative decât băieții. Mai mult, diferențele „înnăscute" între băieți şi fete sunt mult mai puțin semnificative decât aşteptările noastre sociale de la fiecare. Îi îmbrăcăm diferit, le dăm jucării diferite şi reacționăm diferit față de băieți şi față de fete chiar când se comportă la fel.

Diferența dintre activ şi liniştit

Indiferent de sex, copiii diferă enorm în cât de mult pot sta adânciți într-o activitate şi câtă energie pot cheltui până să aibă nevoie de odihnă.

Nu vorbim de „hiperactivitate" - acesta e un diagnostic pentru un pediatru – ci de diferențe normale între copii. Dacă se observă un grup de mai mulți copii, unul se va agita necontenit, altul se va muta iute de la o activitate la alta, altul va fi concentrat pe ceva fără a da atenție altora iar altul va sta uitându-se la ceilalți.

Puteți să faceți copilul agitat să fie liniştit iar pe cel liniştit să fie mai activ? Nu prea puteți, chiar dacă ați vrea. De multe ori copiii au nevoi diferite. De exemplu, pentru a se angaja în ceva, cel agitat trebuie să fie ferit de distractori. Cu cel liniştit poate fi invers: nu este deranjat de zgomotul din jur, dar dacă un copil mai activ domină scena, devine şi el mai activ.

Decât să încercați să schimbați temperamentul copilului, este preferabil să creați un mediu potrivit pentru el, măcar parte din zi. De exemplu, pentru copilul mai agitat, un mediu fără distractori iar pentru cel mai liniştit un mediu ferit de activități care să-l intimideze.

Atât copiii energetici cât şi cei liniştiți explorează lumea, fiecare în felul său. Este un motiv de îngrijorare doar când un copil se mişcă încoace şi încolo fără a interacționa în mod corespunzător cu nimeni şi nimic (fie şi pentru câteva minute), sau cel care se închide în sine pentru lungi perioade fără măcar a privi spre ceea ce-l înconjoară. În cazul unor asemenea extreme, consultați pediatrul de urgență[58].

Diferența dintre mămoşi şi exploratori

O diferență între copii e dată de cât de sigur se simte copilul în a se desprinde de părinte pentru a explora un mediu nou. A nu se confunda mămoşenia cu ataşamentul față de părinte. Mămoşenia arată mai degrabă nesiguranță decât ataşament.

Cum poate fi încurajat un copil să fie mai puțin mămos? Nici dându-l la o parte, nici mămoşindu-l în continuare.

Pe de altă parte, independența prea multă frizează sfidarea şi trebuie la rândul ei descurajată printr-un sistem de reguli ferme.

Diferența dintre neglijenți şi fercheşi

Atitudinea copiilor față de curățenie diferă şi chiar dacă reflectă în bună măsură atitudinea părinților, temperamentul copilului ia curând precedență şi dictează dedicația copilului față de curățenie.

Este imposibil a transforma un neglijent într-un fercheş – e mai important să ne ajustăm aşteptările după fiecare copil.

58 În opinia mea (Marius Filip) primele ar fi simptome de ADHD iar ultimele de autism. Sfatul unui specialist (sau al mai multora) este absolut necesar pentru a elimina orice suspiciune legată de o posibilă tulburare de dezvoltare.

Logica regulilor

Atitudinea părinților față de copii conține multe mesaje cu privire la speranțele familiei, aşteptări şi temeri; cu privire la respectul reciproc; cu privire la locul copilului. Pot copiii mici cuprinde asemenea mesaje?

Inteligența copilului trece prin patru faze:

1. De la 1-1,5 ani şi până copilul începe să deprindă înțelesul cuvintelor.
2. Până la 5-6 ani, când copilul deprinde limbajul dar nu şi logica. Un copil de 4-5 ani nu poate deduce „Maria e mai înaltă ca Ioana" din enunțul „Maria e mai înaltă ca Elena şi Elena e mai înaltă ca Ioana".
3. Anii de şcoală elementară, când copilul poate face deducții pe situații concrete.
4. Anii adolescenței şi maturității, când individul poate face abstractizări.

Poate un copil de 5 ani să înțeleagă regulile adultului puse sub forma „dacă X, atunci Y?". Da, întrucât copilul o percepe ca pe o contingență şi nu ca pe o deducție. Mai mult, respectând reguli scrise el capătă respect pentru cuvântul scris chiar înainde de a şti să citească.

La ce să vă aşteptați?

Următoarea listă vă schițează câteva aşteăptări rezonabile de la un copil:

- Se mănânce cu lingura – 1 an.
- Să se supună la interdicții – 1 an.
- Să se dezbrace – 1-2 ani.
- Să strângă jucăriile după folosire – 2 ani.
- Să folosească singur toaleta – 3 ani.
- Să folosească jucării în comun – 3 ani.
- Să îmbrace pantaloni, cămaşă, ciorapi – 3 ani.
- Să încheie nasturii – 4 ani.
- Să lege şireturile – 4-5 ani.
- Să aibă grijă de un animal de casă – 5 ani.
- Să perie dinții – 5-6 ani.
- Să joace jocuri după reguli – 6 ani.

Numerele de mai sus sunt orientative şi este important să ajustați aşteptările dvs. la capacitățile copilului.

Stima de sine începe la un an

Atunci când copilul merge pentru prima oară şi cade, dacă cei din jurul său încep să râdă de el, va plânge. Dacă îl încurajează în încercări, se va ridica perseverând. Construirea stimei de sine începe de la vârsta de 1 an.

Conştiinta de sine apare în copil din momentul conştientizării că alții îl privesc. Stima de sine începe din momentul când alții îl privesc aprobator. Prin urmare, încă de la primii paşi copilul îşi construieşte stima de sine la care va munci toată viața.

De aceea este important de a începe a lăuda copilul cât mai de devreme.

Murdărie şi curățenie

Dezvoltarea copilului poate fi privită şi din prisma murdăriei sau a curățeniei: cât de mult trebuie să curețe părintele după copil?

Pe dimensiunea aceasta, etapele de dezvoltare arată astfel:

- Învață să mănânce fără a murdări totul în jur.
- Face la oliță ziua.
- Ajută la strângerea jucăriilor.
- Nu face pe el noaptea.
- Responsabil pentru camera sa şi pentru lucrurile sale.
- Îşi spală singur lenjeria.
- Se mută la casa lui.

Pentru fiecare etapă se pot face reguli.

Mânia şi controlul

Copiii trebuie să fie învățați să-şi manifeste mânia în moduri civilizate, acceptându-li-se în acelaşi timp sentimentele şi frustrările.

În cazul în care copilul loveşte (pe alt copil sau pe dvs.) nu-l loviți înapoi – a-l izola într-un loc separat este o pedeapsă mai bună. O durată de până la 3 minute este suficientă pentru un copil de 1-3 ani. Peste această vârstă intervalul trebuie crescut.

Puteți face reguli similare pentru aruncatul jucăriilor, refuzul de a împărți jucării, țipatul violent sau orice altceva considerați că este inacceptabil. Aplicarea unei pedepse nu este suficientă. În timp ce aplicați pedeapsa, încercați să explicați verbal:

- Că înțelegeți sentimentele copilului.
- Că modul cum se comportă este inacceptabil.
- Că nu a primit ce a dorit.
- Că ar fi trebuit să se comporte altfel – eventual explicând cum.

Problema energiei: organizare vizavi de dezintegrare

Dr. Brazelton vorbeşte despre frecventa problemă a „dezintegrării" prin următorul experiment: să presupunem că un copil priveşte cu atenție nişte cuburi de diverse mărimi şi la un moment dat apucă un cub şi îl aruncă în celălalt colț al camerei cu toată puterea.

Prima explicație este că respectivul copil a ajuns frustrat din pricina dificultății problemei de a stivui cuburile după mărime iar aruncatul cubului este expresia frustrării sale.

Dr. Brazelton sugerează să nu asignăm atât de multă gândire în creierul unui copil mic, întrucât explicația poate ține de nivelele mai scăzute la sistemului său nervos.

Astfel, atunci când concentrarea copilului depăşeşte un anumit nivel, sistemul său de procesare se „dezintegrează", după cum descrie Brazelton. Este ca şi cum ar funționa cu baterii cu viață scurtă şi odată ce energia s-a epuizat, sistemului îi trebuie un timp să-şi revină.

În asemenea cazuri, disciplina nu este necesară. Rolul părintelui trebuie să constea pur şi simplu în reducerea nivelului de stimulare care îl atinge pe copil.

Accesele de furie

Uneori copiii par atât de scăpați de sub control încât sunt capabili să strice şi cea mai bună dispoziție a părinților.

De fapt, asemenea situații nu sunt chiar „fără control".

De multe ori sunt metode de a-i manevra pe părinți. Alteori copilul este atât de obosit că nu se mai poate comporta cât de cât rațional (problema „dezintegrării" de mai sus).

Indiferent dacă e un caz sau altul, sunt două lucruri pe care trebuie să le faceți:

1. Să opriți criza de furie, aşa cum se arată mai jos.
2. Să nu recompensați copilul răspunzând crizei de furie în felul dorit de copil. Dimpotrivă, încercați pe cât posibil să-i arătați copilului cum să-şi exprime furia şi care ar fi fost rezultatele dacă ar fi procedat civilizat.

Cei mai mulți părinți nu au probleme cu crizele ocazionale de furie, aşa cum nu au probleme cu alte comportamente necorespunzătoare când se întâmplă rar. Problemele apar când crizele de furie devin un mod de viață al copilului iar părinții simt nevoia să se adreseze unui specialist pentru ajutor.

Ce puteți face şi e bine să ştie copilul ce se va întâmpla dacă are o criză de furie:

1. Dacă s-a declanşat criza, a ține copilul strâns face de multe ori ca criza să treacă. Țineți-l strâns câteva în brațe minute. Dacă se liniştește, mângâiați-l şi dați-i tot confortul emoțional – ca răspuns al *opririi* crizei, nu ca răspuns la criză! Puteți experimenta cu alte metode: de exemplu să imitați copilul *mimând* dvs. o criză de furie (a mers la unii părinți). În niciun caz nu vă lăsați copleşiți de o criză de furie dvs. înşivă! Odată ce ați detectat o metodă care merge, aplicați-o cu consistență de fiecare dată.
2. Sub-paşii de mai jos merg dacă ați reuşit să opriți criza de furie:
    a. Dacă nu s-a calmat copilul, trimiteți-l în camera sa pentru 60 de sec. E posibil să fie nevoie să vă postați la uşă pentru aceasta.
    b. Dacă s-a calmat suficient, indiferent dacă vă lasă sau nu să îl îmbrățişați, întrebați-l cum îl puteți ajuta. Poate că a fost o jucărie, poate că frații lui n-au vrut să se joace cu el. Dacă însă criza de furie a sosit după ce i-ați interzis ceva, îi puteți spune că ar putea că ar putea primi acel ceva dacă se va comporta bine. „Acum înțeleg că puiul prăjit e mai bun. Pe viitor îți voi găti aşa, dar în seara acesta avem pui fript la cină".

Probabil veți spune spune „am încercat şi nu a mers". Cel mai probabil este că nu ați aplicat cu consistență aceişti paşi. Iată cum lucrează metoda: probabil va trebui să ajungeți la 2a de două-trei ori. Apoi, spre surpriza dvs., copilul va începe a reacționa de la pasul 1, chiar acceptând să-l luați în brațe. În timp, crizele de furie se vor rări.

De-a lungul procedurii de mai sus, căutați să nu vă referiți la comportamentul însuşi prin „băieții cuminți nu zbiară", „nu suport urletele" sau „iar începi?". Ceea ce căutați este să nu-i prezentați copilului ca şi cum el aşa se comportă de obicei, nu să aveți o scuză pentru a-l pedepsi, ci să-l ajutați să-şi exprime furia în mod coerent şi civilizat.

Trasul de timp

O altă metodă prin care copiii pot exercita control, mai puțin intrusivă decât crizele de furie dar nu mai puțin frustrantă pentru părinte, este trasul de timp.

Astfel, copilul devine inert la cererile repetate ale părintelui până când acesta îşi pierde cumpătul. În acel moment, copilul se mişcă doar puțin din loc pentru ca imediat să revină la vechea stare de lentoare şi lipsă de reacție la orice cerere părintească.

Aceast comportament poate fi curbat prin combinarea următoarelor două metode:

1. Încetați cicăleala şi faceți reguli clare cu privire la trasul de timp şi viteza de răspuns a copilului la cererile părinteşti.
2. Dați copilului mai multă putere de alegere în probleme care pentru dvs. contează mai puțin. De exemplu, dacă vreți să citească o carte în loc să piardă vremea, dați-i alegerea deplină asupra *cărei* cărți să citească.

Aceste două metode cer să analizați ce este mai important, pentru ce anume merită să presați. E posibil să nu vă placă alegerile copilului dvs., dar este un preț mai mic decât să aveți de-a face cu un comportament precum trasul de timp.

Lupta cu mâncarea

Aceasta este o problemă frecventă. Ideea este să vă interesați mai mult de *tipurile* de mâncare pe care le consumă copilul decât pe o mâncare anume. Nu vrea o anume legumă? Este în regulă, câtă vreme consumă alte legume. Niciun copil nu poate deveni răsfățat pentru că i s-a permis să refuze sfecla.

Cercetări asupra copiilor au arătat că există în ei capacitatea naturală de a alege o dietă echilibrată atunci când li se oferă o largă varietate din care pot alege. Nu în aceeaşi zi, dar în câteva zile, dieta se echilibrează[59].

Nu vă feriți să oferiți copiilor control asupra propriei alimentații. Un copil prea gras se poate încăpățâna să mănânce fie şi numai pentru a avea control.

59 Una din probleme este că, în viața reală, arareori putem oferi acea varietate care este folosită în astfel de experimente. Bucătăria unei familii nu este, totuşi, un restaurant cu zeci de feluri de mâncare.

Bona electronică

Televiziunea este de multă vreme o parte importantă a vieții noastre moderne. Ea pune două probleme: prima este supra-stimularea indusă de televiziune iar a doua este utilizarea televiziunii ca substitut ieftin pentru o interacție reală părinte-copil.

Suprasolicitarea audio/video

Suprasolicitarea produsă de către TV asupra copiilor este evidentă. Nu de puține ori, după ce a fost atât de absorbit de aparat încât părintele a trebuit să strige pentru a se face ascultat, copilul devine nervos, iritabil şi cu un scăzut nivel de autocontrol.

Există două leacuri pentru aceasta:

- Reducerea volumului sonor la un nival mai jos decât nivelul normal al vocii copilului. Este inacceptabil ca într-o casă cu copii aparatul TV să se audă de oriunde.
- Reducerea timpilor de vizionare, preferabil selectând timpii de vizionare în funcție de programul difuzat. Televizorul nu are ce să caute deschis dacă nu există interes pentru el întrucât produce o barieră de excitare uniformă care-i suprasolicită pe toți membrii familiei. În cazul copiilor, aceştia fie primesc stimularea până se „dezintegrează", fie îşi reduc nivelul de acceptare a stimulilor, barând astfel şi stimulii benefici.

În decursul zilei, în pofida tuturor eforturilor, suprasolicitarea copiilor poate apărea împreună cu comportamentele aferente. Dacă televizorul este deschis, prima opțiune trebuie să fie închiderea aparatului şi înlocuirea lui cu o îmbrățişare caldă din partea părintelui, căci nu orice plâns este o criză de furie ce trebuie tratată ca atare.

Televizorul ca bonă

Când „Sesame Street" a fost conceput în 1960, s-a dorit a fi un program pentru copii *şi* adulți. Cercetări ulterioare arată că au reuşit iar „Sesame Street" este unul din puținele programe pe care atât copiii cât şi adulții le vizionează cu plăcere şi interes.

Prin contrast, un program precum „Vecinii dlui Rogers", care susținea o atmosferă lentă, caldă şi atât de apreciată de copii, a stârnit în adulți mai degrabă plictiseală. Era un program ce nu a reuşit să realizeze o legătură parinte-copil prin intermediul televizorului.

Desenele animate sunt de asemeni destinate exclusiv copiilor. Adultul este aproape cu totul exclus.[60]

Reclamele pentru copii, în schimb, nu au ca scop copilul. Ele doresc să atragă atenția copiilor pentru a-i face să-şi dorească un anume lucru. Nu există nici un fel de grijă pentru ce are nevoie realmente copilul, toată grija este pentru producător.

Toate programele pentru copii pot fi privite prin această prismă: cui sunt adresate şi prin ce metode atrag atenția? Vă ajută acel program să stabiliți o legătură cu copilul dvs., îi dăruieşte ceva folositor sau este o stimulare ori influențare inutilă? Răspunsul pe care-l dați depinde de valorile dvs. însă o asemenea analiză a programelor TV este necesară.

De cele mai multe ori un copil e mai în *câştig* prin limitarea timpului de televizor decât prin mărirea lui. Niciun program TV nu este atât de valoros precum citirea unei cărți sau jucarea unui joc. De fapt, copiii nici *nu* au nevoie de televizor. Ei au părinți – care ştiu să citească şi cărora le pasă de ei.

60 Există filme de desen animat ce pot fi realmente apreciate şi de adulți. Un exemplu este filmul „Oblio".

Necesitatea unui sistem de suport

De multe ori, părinții copiilor preşcolari sunt precum îmblânzitorii de lei. De fapt, e mai *rău* decât la îmblânzitorii de lei.

Cânt un dresor îmblânzeşte leii, el lucrează cu un singur leu pe când ceilalți aşteaptă. Prin contrast, copiii se năpustesc asupra noastră toți odată.

Apoi, de la lei ne *aşteptăm* ca să fie fiare sălbatice şi e remarcabil că se supun oricărei metode de control. Prin contrast, de la copii ne aşteptăm să fie cuminți, raționali, civilizați şi inteligenți iar atunci când nu sunt, vina cade pe părinți.

În cele din urmă, dresorul de lei este apreciat şi remunerat pentru munca sa iar când este obosit, îi poate închide pe lei în cuşcă şi să plece. Pe lângă asemenea avantaje, dresorul mai are şi o echipă de cinci-şase ajutoare cu care să se consulte cu privire la problemele apărute.

Părintele nu beneficiază de asemenea facilități. Concluzia e că şi dvs. aveți nevoie de un sistem de suport.

> Cercetările au arătat că una din cauzele abuzului împotriva copiilor este dorința părintelui de a rezolva totul de unul singur, fără a discuta cu alți părinți despre stresul cotidian al stării de a fi părinte.

Nu aşteptați până ajungeți la limită. Construiți-vă o rețea de suport înainte să aveți nevoie de ea. Ar trebui să conțină cel puțin trei elemente din următoarele tipuri de suport pentru dvs.:

- Partenerul sau un prieten apropiat.
- Bunicii copiilor.
- Alte rude care au interes în copiii dvs. şi care la rândul lor au copii.
- O bonă.
- Prieteni având copii de aceeaşi vârstă şi care locuiesc suficient de aproape să vă vedeți în mod regulat.
- Un grup de joacă. Revistele din supermarketuri sunt bune pentru a găsi astfel de grupuri.
- Un centru de după-amiază pentru copii mici. Consultați medicul pediatru pentru a vă sugera un centru bun în apropierea dvs.
- O linie telefonică de suport. Există mai multe în Statele Unite şi au avantajul anonimității. Dacă v-ați bătut copilul, dacă l-ați neglijat sau dacă vă simțiți vinovat de ceva în legătură cu el, puteți fi ascultat de cineva care nu se umple de oroare. Aceste linii sunt deservite de voluntari care sunt părinți mai experimentați şi care au trecut şi ei prin experiențe similare.

La pagina 134 veți vedea cum şi când trebuie să căutați ajutor de specialitate. Nu trebuie uitat că această carte nu este decât *primul* stadiu de ajutorare. Al doilea îl reprezintă rețeaua dvs. de suport. Iar al treilea este consilierea de specialitate.

Despre ce să nu ne îngrijorăm

Dumnezeu e milostiv[61] cu părinții copiilor mici: problemele lor nu durează mult. Chiar dacă părinții fac cea mai proastă treabă în anumite probleme – antrenarea pentru oliță, de ex. - cel mai probabil e că, în timp, copilul va depăşi problemele.

De anumite lucruri e chiar contraproductiv să ne îngrijorăm. Unele comportamente sunt normale. Altele sunt doar o moderată anxietate.

Teribila vârstă de doi ani

Deşi spun mai mult „nu" decât da, copiii de doi ani nu sunt o problemă. Este o perioadă de extraordinară creştere şi creativitate pentru copil, chiar dacă ne dă de furcă uneori. Copiii trebuie să se învețe să spună „nu" înainte să spună „da": aceasta ne deosebeşte de roboți. Este la fel cum adulții trebuie să rejecteze societatea adultă înainte să intre în ea de bună voie.

Stadiul lui „de ce"

Unii copii, dar nu toți, devin sâcâitori cu întrebările. De obicei ele se termină cu oboseala părintelui de mai răspunde („'Taci din gură', a explicat tata", după cum scrie povestitorul Ring Lardner).

De fapt, le puteți opri oricând, întrebându-l dvs. o întrebare pe *copil*.

Fricile

Este normal pentru copii să le fie frică de ceva (de întuneric, de exemplu). Cea mai bună atitudine este să-i protejăm de ceea ce cauzează frica. De exemplu, dacă le e frică să doarmă pe întuneric, lăsați-i să doarmă cu o lampă aprinsă.

Este contraproductiv să-l „convingeți" că nu are motive să-i fie frică: acest lucru îi poate creşte frica în loc să i-o scadă. De asemenea, nu trebuie să vă pedepsiți pe dvs. Dacă i-e frică să adoarmă singur, nu picotiți pe scaun lângă el până adoarme; mai degrabă creați un ritual de culcare în care o păpuşă se suie cu el în pat şi îl apără în aşternut.

Fricile care persistă în vârsta şcolară sau încep atunci sunt mai serioase. Ele pot fi expresia unei anxietăți. Chiar şi aceste frici pot fi vindecate printr-o atitudine înțelegătoare din partea părinților. Dacă nu funcționează, se recomandă consultarea unui specialist.

Suptul degetului, rosul unghiilor, udatul aşternutului

Asemenea obiceiuri se încadrează în normal şi sunt motiv de îngrijorare doar dacă persistă în anii de şcoală.

Se recomandă o atitudine înțelegătoare din partea părintelui. A-l agasa pe copil pentru a-l „vindeca" de astfel de obiceiuri le întăreşte în loc să le elimine.

Vorbirea împiedicată, repetarea cuvintelor şi alte deficiențe de vorbire

Acestea se încadrează în normal şi sunt motiv de îngrijorare doar dacă persistă în anii de şcoală.

Se recomandă o atitudine înțelegătoare din partea părintelui. Dacă doriți o corecție, apelați la un specialist. Este nerecomandat să-l agasați pe copil.

61 "Nature is kind to ..." în original.

Minciunile

Minciuna este o problemă *dincolo* de vârsta de 8 ani. Până la 6-8 ani, minciuna nu înseamnă lipsa moralității ci ascunde o frică îndărăt[62]. În loc să impuneți mecanic un standard moral la această vârstă, căutați să aflați de *ce* anume îi este teamă copilului. Astfel veți putea trata problemele direct.

62 Nu numai frică, ci şi dorința de a trage un avantaj în interesul propriu. Am putut observa aceasta şi la copilul nostru neurotipic de 6,5 ani, cât şi la băiatul nostru suferind de autism în vârstă de 5 ani.

Cărți despre anii preşcolari

Ames, Louise and Chase, Jordan: *Don't Push Your Preschooler.* New York: Harper and Row, 1981.

Beek, Joan. Best Beginning: *Giving Your Child a Head Start in Life.* New York: Putnam's, 1983.

Brazelton, T. Berry: *Infants and Mothers (revised edition).* New York: Delacorte, 1983.

Brazelton, T. Berry: *Toddlers and Parents.* New York: Doubleday, 1989.

Donaldson, Margaret: *Children's Minds.* New York: Norton, 1979.

Fraiberg, Selma. The Magic Years. New York: *Scribner, 1968.* (**Notă de la Kenneth Kaye:** aceasta este cea mai bună carte scrisă vreodată despre copilăria timpurie).

Kaye, Kenneth: *The Mental and Social Life of Babies: How Parents Create Persons.* University of Chicago Press, 1982 (**Notă de la Kenneth Kaye:** necesită cunoştințe de bază în psihologie).

Sutton-Smith, Brian and Sutton-Smith, Shirley: *How To Play with Your Children (and When Not To).* New York: Hawthorn, 1974.

Anii şcolii elementare

Odată ce a învățat limbajul, scopul copilului în următorii ani este competența. Pe lângă scris, citit şi aritmetică, sunt o mulțime de alte abilități pe care trebuie să le deprindă.

Acestea sunt de ordin fizic (sport, balet, gimnastică, ciclism, patinaj, schi sau jocuri video) sau care pot lua săptămâni (a fluiera) sau ani (a învăța un instrument). Există de asemenea deprinderi de coordonare între ochi şi mână (sculptură, modelaj, desen).

La jocuri nu trebuie doar să înțeleagă regulile şi să le respecte, dar trebuie să fie şi suficient de bun pentru a intra în competiție cu alții.

Mai este şi abilitatea mereu necesară de a-şi aminti detalii din filme, jocuri, reviste, reclame sau din viața cotidiană. În acest sens el îşi măsoară abilitățile cu adultul şi cu alți copii.

Probabil că abilitățile cele mai importante pe care le deprinde copilul acum sunt de ordin social: cum să vorbească altor copii în diferite situații, cum să negocieze o decizie despre cum să se joace, cum să facă o sugestie, cum primească o sugestie, cum să ceară adultului ceva şi cum să refuze într-un mod civilizat.

Două lucruri ies la suprafață dacă se urmăresc discuțiile dintre părinți, copii şi profesori:

1. Cum să fie *motivat* copilul aflat în fața dificultăților să încerce mai mult în loc să renunțe.
2. Cum să fie *direcționat* copilul spre obiectivele pe care părintele le consideră cele mai potrivite.

Un alt lucru important legat de cele două este cum să fie făcut copilul să se simtă *competent*, chiar şi in prezența atâtor ocazii care par să-i dovedească exact contrariul.

Aceste trei chestiuni ocupă cea mai mare parte a acestui capitol. Spre sfârşit sunt adăugate alte sugestii despre cum să fie sădite în alte două calități vitale în copil înainte ca adolescența să înceapă: *răspunderea* şi *cinstea*.

Diferențe individuale

Fiecare copil este unic. Cu toate că vorbim general despre ei, ei nu pot fi reduşi la un tip comun. Chiar şi propoziția simplă „competența e importantă pentru copilul pre-adolescent" are înțeles diferit depinzând de copil şi de părinții săi.

Ca şi în precedentul capitol (v. pag. 54), urmează prezentarea diferențelor. Scopul este de a vă stimula să priviți copilul dvs. ca pe cineva la care aceste idei trebuie adaptate şi nu cineva căruia sugestiile de aici trebuie să-i fie impuse.

Diferența dintre băieți şi fete

În perioada şcolii elementare, diferențele dintre băieți şi fete sunt cele mai mici din toată viața. Până la sfârşitul şcolii elementare, diferențele dintre ei sunt clare şi importanța lor nu va fi pentru ei niciodată mai mare.

Diferențele încep în clasa a V-a, când fetele câştigă în înălțime iar băieții nu. Mai apoi, pubertatea apare la fete, iar la băieți nu. Stima de sine a copilului va depinde de aceste transformări, în special prin comparație cu ceilalți copii.

Chiar înainte să înceapă pubertatea, copilul vede aceste transformări în alți copii şi începe a-şi pune întrebări despre sine.

În această perioadă fetele sunt mai vorbărețe, au rezultate mai bune la şcoală pe când băieții sunt mai activi fizic, preferă să construiască şi să mute obiecte decât să dezvolte relații sociale.

În pofida acestor generalități trebuie spus că există atât de multe variații personale şi atât de multe suprapuneri de personalitate între băieți şi fete încât cel mai bine este de a lăsa copilul să se dezvolte potrivit naturii sale decât să fie băgat într-un şablon. De exemplu, a forța o fată căreia nu prea-i plac rochiile să poarte rochii în defavoarea pantalonilor va avea ca rezultat o reacție aversivă a copilului față de rochii.

Diferența dintre impulsivitate şi reflexivitate

Variațiile în nivelul de activitate observate în precedentul capitol (pag. 55) se continuă şi la această vârstă. O altă diferență are de-a face cu activitatea mentală.

Ca şi adulții, unii copii răspund iute când sunt întrebați pe când alții reflectează mai mult. Şi unii şi alții pot răspunde mai bine sau mai prost. Dacă diferențele nu sunt mari, nu sunt o problemă. Dacă însă dacă tind spre extreme este bine să fie ajutați: cei impulsivi să evalueze toate variantele înainte de a răspunde iar cei reflexivi să aibă mai mult curaj în a face o alegere.

Cum ştim dacă impulsivitatea sau reflexivitatea sunt o problemă? Dacă educatorii, profesorii, medicul sau psihologul şcolii nu semnalează probleme din cauza acestor caracteristici, e mai bine să le vedem mai degrabă ca pe simple variațiuni de personalitate ce trebuie acceptate.

Diferența dintre specialişti şi generalişti

Un alt mod în care diferă copiii este lărgimea ariei lor de interes. Pentru unii, interesul real se reduce la **2-3** domenii pe care le pot stăpâni bine: un sport, un instrument, note la şcoală, cititul, un anume joc. Alții au competențe medii într-o arie mai largă; sunt mai interesați de diversele provocări oferite de lumea înconjurătoare decât de a deveni buni la ceva.

Problemele apar când părinții sunt specialişti iar copiii generalişti (sau invers). Există riscul ca părintele să încerce să impună copilului o atitudine care nu se potriveşte temperamentului său (un spectru larg de interese pentru un copil orientat spre specializare sau performanță pentru un copil cu un domeniu larg de interes).

Cel mai bine este ca părintele să observe tendința naturală a copilului şi să se orienteze după ea. Exceptând cazurile extreme (specializarea vecină cu obsesia ori generalizarea care devine diletantism), ambele moduri de manifestare sunt normale şi pot conduce la moduri sănătoase de dezvoltare.

Diferența dintre cei orientați spre adulți şi cei orientați spre copii

Copiii diferă şi cum anume relaționează cu adulții.

> Acesta este un domeniu ce nu prea a fost studiat în mod ştiințific. Kenneth Kaye menționează observațiile sale deduse din îndelunga lui experiență.

Sunt unii copii care în contact cu un adult reacționează ca un „adult în miniatură": sunt interesați de el, îi ascultă opiniile şi eventual contribuie cu propria opinie. Alții copii însă discută cu adultul politicos dar distant şi evaziv şi consideră discuțiile adulte de-a dreptul plicticoase.

Probabil că cei care sunt interesați de adulți au fost tratați de părinții lor cu discuții mai serioase, cu conversații la cină şi uneori cu un limbaj destul de avansat pentru vârsta lor.

> **OBS:** trebuie spus că a-i da impresia unui copil că e greşit să fie copilăros conduce la nevroze destul de serioase.

Prin contrast, ceilalți copii au fost tratați de părinții lor probabil ceva mai condescendent şi pesemne părinții lor nu au considerat că pot avea o discuție serioasă cu ei.

Deşi copiii din ambele grupuri sunt normale, cei care sunt mai orientați spre adulți au un avantaj clar: toți învățătorii, profesorii, librarii, antrenorii, intructorii, preoții împreună cu celelalte persoane ce pot crea competențe asupra lor sunt *adulți*.

Acumularea de cunoştinte este cumulativă şi se autosusține: obiceiurile bune din primii ani de viață pun temelia învățărilor viitoare. Copilul care nu se simte bine în compania adulților este lipsit de un feedback foarte important pentru dezvoltarea sa.

Şi relaționarea cu ceilalți copii este importantă. De fapt, dacă este ca un copil să aleagă din cele două orientări, e mai bine să aleagă cea orientată pe copii.

Din fericire, copiii se pot descurca bine în ambele situații. Ei pot fi „bilingvi" din punct de vedere social.

Părinții având copii orientați spre adulți nu trebuie să uite că un copil este totuşi un copil şi trebuie să se supună regulilor părinteşti indiferent cât de matur este capabil să se exprime. De asemenea, părinții cu copii orientați spre copii sunt la mai mare risc de a fi insensitivi la creşterea propriilor copii. Astfel, ei trebuie să muncească în plus pentru a ajusta diferențele dintre ei şi copii pe măsură ce timpul trece.

Motivarea şi direcția în şcoală

Cea mai bună metodă de a-l motiva pe copil este de a-i lăuda fiecare realizare. Când copilul vine cu primul calificativ „bine" acasă, nu ezitați să vă arătați mulțumirea. Încurajarea copilului nu este doar în apanajul profesorului. Prelungiți interesul dvs. în viața şcolară a copilului chiar şi când va fi la liceu. Nu considerați că motivarea vine de la sine.

Dacă notele copilului nu sunt grozave, puneți-vă întrebarea ce înseamnă „note grozave". Un 7 la matematică pentru un copil poate fi o notă foarte bună şi trebuie lăudat precum un 10 la altul. Înainte de a considera rezultatul copilului dvs. ca o performanță slabă, consultați profesorul cu privire la nivelul la care vă puteți aştepta de la copilul dvs. într-un anumit domeniu.

> **OBS:** fac observația personală (oarecum evidentă) că sfaturile de mai sus presupun existența unui sistem de învățământ ce ia în considerare şi acceptă realmente diferențele deloc neglijabile dintre copii. Îmi este greu să-mi închipui un cadru didactic dintr-un sistem de învățământ de altă factură care ar aprecia nota 7 drept un rezultat bun la materia sa. Prin extensie, în condițiile unui sistem de învățământ uniformizant, părintelui îi este foarte greu să laude un rezultat mediocru, deşi, comparat cu posibilitățile copilului, acel rezultat mediocru poate fi unul foarte bun.

Sunt cinci lucruri pe care le puteți face în caz de rezultate slabe la învățătură:

1. Ajutor cu abilitățile de învățare de bază.
2. Ajutor suplimentar cu temele sau angajarea unui tutor.
3. Reguli mai stricte cu privire la studiu.
4. Recompense speciale pentru note mai bune.
5. Psihoterapie pentru copil sau pentru întreaga familie.

Aceste metode se aplică pentru rezultatele slabe descrise mai jos.

Rezultate slabe de tip 1: declin semnificativ

Este vorba de scăderea performanțelor şcolare chiar în cazul în care copilul se străduieşte. Se impune analiza evenimentelor din familie sau de la şcoală din momentul începerii scăderii de performanță. Discuțiile deschise cu copilul sau ajutorul unui consilier sunt necesare.

Rezultate slabe de tip 2: diferența dintre aptitudini şi rezultate

Dacă aptitudinile sunt verificate la un nivel peste rezultatele actuale, sunt două ipoteze: copilul şi-a pierdut interesul în subiectul respectiv sau verificarea inițială a fost eronată. Prima ipoteză e mai probabilă.

În acest caz creşterea interesului printr-un sistem de recompense şi pedepse este necesară. Dacă nu funcționează, se poate lua în considerare a doua ipoteză. E posibil ca rezultatele să necesite nişte aptitudini pe care copilul nu le are şi trebuie ajutat să şi le dezvolte.

Rezultate slabe de tip 3: dizabilități de învățare

Dacă notele copilului sunt foarte scăzute, psihologul şcolii poate determina dacă elevul are dizabilități remediabile de învățare. În acest caz, trebuie luate măsuri de ordin terapeutic şi/sau pedagogic încât copilul să depăşească dizabilitatea; el nu trebuie lăsat să aibă rezultate proaste în continuare.

> Se consideră că un copil are dizabilitate de învățare dacă are rezultate proaste la o anume materie. Este greşit: definiția ar fi „un copil care necesită metode speciale de învățare sau dezvoltarea de aptitudini specifice înainte de a fi învățat prin metoda clasică".

Rezultate slabe de tip 4: aptitudini scăzute

Este cazul în care nu sunt dizabilități de învățare. Unii profesori nu vor spune că are aptitudini scăzute ci că nu-i îndeajuns de deştept. Nimic nu-l va face să învețe la fel de repede ca ceilalți copii. Totuşi, părinții nu trebuie să se resemneze. E posibil să fie necesar un timp dublu pentru a asimila aceeaşi cantitate de materie.

Din păcate, învățământul nu este structurat astfel. De obicei se trece la alt subiect odată ce majoritatea elevilor au dobândit cunoştințele. Acest lucru îl pune pe elevul cu aptitudini scăzute în dublu dezavantaj întrucât nu numai că trebuie să învețe mai rapid decât poate, dar acum îi lipseşte şi fundamentul dat de materia precedentă.

Acest lucru trebuie compensat prin meditații acasă.

Rezultate slabe de tip 5: evaziunea de la muncă

În acest caz notele proaste sunt cauzate de lipsă de cooperare în clasă, teme nefăcute sau absențe. Copilul are aptitudinile dar pur şi simplu nu-şi face treaba.

Presupunând că nu e vorba de cazurile de mai sus, trebuie făcute reguli ferme cu privire la teme, absențe şi comportamentul în clasă. E posibil să fie suficient. Dacă nu, trebuie investigate alte cauze: probleme în familie, anxietate, depresie sau probleme de inter-relaționare cu ceilalți copii.

Motivarea prin recompense şi costuri

Indiferent de situație, este bine să recompensați orice îmbunătățire. De obicei copiii vor să aibă performanțe şi să fie apreciați la şcoală la fel de mult ca şi părinții. Dar recompensele suplimentare îi oferă o motivație în plus: „nu învăț să-mi mulțumesc părinții; învăț să obțin bilete la circ".

Pe lângă recompense mărite, este bine să creşteți şi *costurile* nesupunerii. De multe ori perspectiva meditațiilor suplimentare (adică timp mai puțin pentru joacă), şcoala de vară sau reguli mai stricte pentru teme îşi fac efectul.

Schimbarea profesorului sau a şcolii

Deşi unii părinți sunt imediat gata să arunce vina pe profesori pentru problemele cu copilul, sunt alții care sunt prea pasivi şi consideră profesorii drept autoritatea ultimă.

Părintele trebuie să pornească de la premiza că profesorul *probabil* ştie să-şi facă meseria. În acelaşi timp, nu toți profesorii sunt grozavi şi de fapt extrem de puțini profesori sunt potriviți *tuturor* tipurilor de copii. Nu toți directorii supraveghează subalternii în mod adecvat şi niciun test psihologic profesional nu este infailibil.

Dvs. sunteți un beneficiar. Dacă nu sunteți mulțumit de ceea ce primiți pentru banii dvs. sau pentru taxele pe care le plătiți, exprimați-vă nemulțumirea. E posibil ca, după ce ați epuizat toate posibilitățile, să fie nevoie să cereți ca al dvs. copil să fie mutat în altă clasă ori la altă şcoală.

Dacă „nimic nu merge"

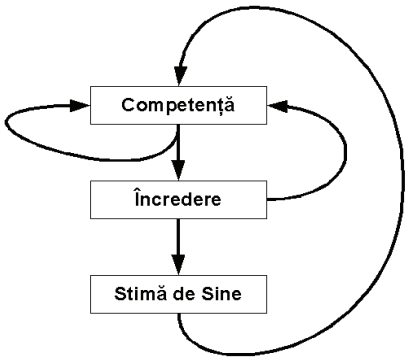
Este posibil ca un copil să fie total dezinteresat de şcoală şi nicio recompensă oferită să nu-i trezească interesul, după cum orice pedeapsă să nu facă decât să-i întărească îndărătnicia.

În acest caz este mai bine să căutați alte arii extraşcolare care-l interesează şi să le lăudați pe acelea, de exemplu performanța la un joc video. Ideea este că interesul manifestat de dvs. s-ar putea să-i stimuleze deschiderea şi spre altceva, cu efect ultim că acea deschidere va atinge şi sfera şcolară. Criticile constante şi unilaterale nu vor face decât să scadă aceste şanse.

Motivarea extraşcolară vizavi de motivarea şcolară

În capitolul „Cum să construim stima de sine şi competența" (pag. 46) am arătat că e mai important să-i lăudăm pe copii pentru activități în care au interes decât să-i criticăm pentru activități de care se apucă şi le abandonează.

Competența lucrează ca o reacție chimică în lanț. Fiecare picătură de competență în plus duce la mai multă competență. Lucrul acesta se întâmplă direct (o abilitate duce la alta) dar şi indirect: mai multă încredere în sine face învățarea mai uşoară iar stima de sine îl stimulează pe copil să-şi crească a sa competență şi mai mult.



De aceea distincția dintre performanțele şcolare şi performanțele extraşcolare este artificială. Ele se influențează reciproc şi este bine să fie privite unitar.

Pe de altă parte, uneori copiii se amăgesc crezând că vor avea atât de mult succes în activitățile extraşcolare (sport, muzică, luptători în flota spațială) încât şcoala nu contează. Fără a-i dezumfla prea tare, este bine să-i aducem la realitate acum decât mai târziu.

Uneori este chiar bine să construim o regulă ce condiționază participarea la activități extraşcolare de rezultatele şcolare.

„Nu-s bun de nimic”

Părinții sunt frustrați atunci când copiii lor renunță prematur la ceva. Copilul poate decide că „nu-i bun” la patinaj refuzând să meargă la următoarea lecție. La fel cu matematica, artele, muzica sau sportul.

Înainte de a acționa în vreun fel, trebuie văzut dacă totuşi refuzul copilului nu este decât expresia unei realități: e inutil să trimitem la ore de vioară un copil afon sau să forțăm copilul să joace baschet dacă el e greoi şi preferă şahul.

Ce facem, totuşi, dacă respectivul copil nu-şi dă nicio şansă, dacă acceptă ideea că este un ostracizat, un elev de 5, un ageamiu la sport şi un afon la muzică fără vreo inițiativă să-şi rezolve problema? Îi sugerăm să-şi invite un prieten acasă? Răspunde „n-am niciun prieten, nimănui nu-i place de mine”. Vrem să-l trimitem într-o tabără sportivă? El zice că „nu-i bun deloc la sport” şi refuză. Îi sugerați ajutor la matematică. Replica este „degeaba, sunt o catastrofă la mate”.

Unii oameni devin foarte dibaci la a-şi proclama incompetența, refuzând în acelaşi timp orice mână de ajutor ce li se întinde. Psihologia clinică are un nume pentru ei: „help-rejecting complainers”[63]. Cu cât unul devine mai abil la jocul de-a „help-rejecting and complaining”, cu atât mai mult va pierde la jocul vieții. De aceea părinții trebuie să oprească aşa ceva înainte să devină un obicei.

Acest lucru se face refuzând să faceți partea dvs. de rutină. Dacă-i place să se compătimească, refuzați să ascultați. Dacă se văicăreşte ca şi cum ar vrea ajutor dar rejectează ajutorul de trei ori, nu-i mai oferiți ajutor, rezistând ispitei de a-i spune „sigur că poți, eşti bun, nu abandona la primul eşec” pentru că acest lucru va accentua că cei care nu reuşesc sunt nişte eşecuri.

Există un mare *dar* aici: e posibil ca să nu fie un joc din partea copilului dvs. ci el chiar să sufere de depresie. Fie şi aşa, trebuie să încetați acel joc al „încurajării”. Dacă depresia este reală, ea se va manifesta şi prin alte simptome: modificarea apetitului, probleme cu somnul, prăbuşirea rezultatelor şcolare. Eliminarea „cârjelor” din partea dvs. va duce la apariția mai rapidă a acelor simptome, astfel că veți şti că trebuie să mergeți cu copilul la un specialist.

63 Care s-ar traduce prin „oameni ce se văicăresc şi refuză ajutorul”.

Televiziunea, filmele şi internetul

Până la vârsta de 12 ani, copilul american petrece 7000 de ore la şcoală (incluzând pauze şi prânz) şi 10000 de ore în fața televizorului; el este expus la 5-10 mii de lecții scolare şi peste 200000 de reclame. Rezultă că părinții trebuie să dea o atenție cel puțin egală la ceea ce se petrece în fața televizorului comparat cu ce se petrece la şcoală.

A incerca să cenzurați ce văd copiii dvs. la televizor sau pe internet se poate întoarce împotriva dvs.; e ca şi cum le-ați controla mâncatul. Cu cât un lucru este mai oprit, cu atât devine o mai mare ispită. Soluția cea mai bună este să le oferiți alegeri bazate pe conținut. De asemenea, a limita televizorul sau internetul după timp merge doar dacă sunt condiționate de alte activități („fără TV înainte de teme"), altfel e mai bine să vă ghidați după conținut şi nu după timpi.

Nu doar filmele sau programele cu polițişti au violență sau tente sexuale. Şi programele de ştiri pot fi la fel de dăunătoare. În zona Chicago, mulți copii de vârsta grădiniței au avut coşmaruri de la ştirile despre „omul 'tapsulă'", criminalul în serie care îşi ucidea victimele otrăvind capsule de Tylenol. Chiar dacă se poate glumi despre „omul 'tapsulă'" la joacă, e cu totul altceva dacă gândurile despre el vin noaptea când lumina e stinsă şi părinții nu sunt în cameră.

Şi talk-showurile au subiecte legate de violență, sex, violență sexuală sau sexualitate violentă. Nici documentarele despre cancer terminal, adicții, droguri sau accidente la centrale nucleare nu sunt programe potrivite pentru copii fără supraveghere părintească.

În ceea ce priveşte internetul, probabil v-ați securizat legăturile la internet acasă. Câtă vreme copilul dvs. este în şcoala elementară, nu va încerca să le forțeze. Însă odată cu adolescența, capătă acces la internet şi în afara casei.

Călăuzirea părintească

Este imposibil să ținem copiii noştri feriți de urâțeniile lumii la nesfârşit. Dar putem influența cum vor fi ei afectați de ele. Crima, sexul, violența, cancerul, drogurile, dezastrele nucleare şi corupția politică sunt toate ocazii în care putem răspunde întrebărilor copiilor noştri potrivit vârstei lor.

> În timp ce părintele urmăreşte ştirile, copilul care se joacă pe covor ridică privirea şi întreabă „ce este sexul oral?" pentru că la ştiri s-a difuzat despre arestarea unui corupători de minori. Copilul fiind mic, părintele răspunde „omul a fost arestat pentru că forța băieții să-l sărute când ei nu voiau". Unui copil de 8 ani ar adăuga „oral adică pe gură, deci sex oral înseamnă un sărut foarte sexy". Unui copil de 10 ani i-ar spune „omul i-a forțat să-i sărute penisul, după ce i-a păcălit că e prietenul lor". Unui copil de 12 ani ar fi adăugat „dacă făcea cu un om mare de bunăvoie, era treaba lui, dar a face aşa ceva cu copii e un lucru groaznic".

O femeie măritată dintr-o telenovelă îşi lasă copiii cu bona şi se duce să agațe bărbați prin baruri. E un lucru dăunător copilului? Depinde de atitudinea dvs. Programele TV de acest fel nu arată nuditate şi sex explicit. Ce nu ştie copilul dvs. este că uneori mămicile şi tăticii se culcă uneori cu străini.

Într-o emisiune despre poliție, atunci când fiul îşi înjunghie tatăl care încearcă să-l oprească de la droguri, nu se transmit detaliile crimei. Totuşi, copilul îşi poate închipui tatăl ucis, eventual cu burta despicată şi plin de sânge. Dar nu aceasta este probema: problema este că i se prezintă copilului faptul că violența este un mod de a rezolva conflictele.

Mulți psihologi cred că spectacolele TV trebuie să arate violența mai realist. În viața reală rănirile nu sunt în burtă, braț sau umăr, precum în filme. Vederea unui om împuşcat în cap poate arăta că joaca de-a împuşcăturile nu-i chiar aşa grozavă.

Cercetările au arătat că violența la TV nu-i face, prin ea înşi, pe copiii mai violenți şi nici nu-i disturbă. Dacă părinții arată că este un mod inacceptabil de viață şi dacă trăiesc ceea ce vorbesc, atunci copiii nu sunt afectați de violența televizată.

Întrucât niciodată nu puteți şti ce anume va capta atenția copilului dvs., fiți pregătit mai degrabă să discutați decât să cenzurați. Dacă ați lipsit de acasă, întrebați-i ce au vizionat. Mass-media nu e o şcoală cu o programă aprobată şi potrivită pentru copii. Ea este oglinda societății. Ea suplimentează în mod constructiv educația copilului doar atunci când părinții se folosesc de ea pentru a-şi sublinia viziunea asupra vieții.

Cenzura părintească

Dacă este vorba de un program în principal pentru adulți şi intenționați să-i cenzurați accesul, fiți onest cu copilul dvs. față de aceasta. Îi puteți spune „acesta este un program pentru adulți şi nu-l vei vedea decât atunci când împlineşti ___ ani. Nu ne interesează ce-ți spun prietenii tăi că le dau voie părinții lor. Tu nu te vei uita la aşa ceva." Nu fabricați scuze false spunând că e un program violent dacă el de fapt descrie relații adulterine. Păstrați-vă credibilitatea.

Cu filmele şi jocurile este mai uşor, întrucât puteți şti dinainte ce urmează. Dacă decideți să le refuzați un film sau un joc, explicați copiilor de ce. Poate fi limbajul folosit, poate fi violența, poate fi sexul. Poate fi că este în contradicție flagrantă cu principiile dvs. De exemplu, îl considerați propagandă războinică, sau una pacifistă. Copiii trebuie să învețe care sunt principiile părinților lor şi prin ce se deosebesc de ale altora.

Nu vă bazați pe indicativele [AP], [12], [15][64]. Ele nu înseamnă aproape nimic. Multe din filmele foarte bune pentru copii sunt marcate [15] din pricina limbajului, pe care copilul dvs. deja l-a auzit. Alte filme marcate [AP] nu au limbaj lincețios dar oferă o viziune negativă asupra căsniciei, a relației părinți-copii, asupra femeilor, legii ori minorităților.

Lipsa marcajului (audiență generală)[65] sau marcajul [18][66] sunt mai de încredere. Mulți copii din ziua de azi au acces la pornografie pe cablu TV, casete sau DVDuri din cauza neglijenței părinților. Alți părinți îi expun pe copii cu bună ştiință pornografiei în ideea că astfel îi educă. Este greşit: pornografia este *dăunătoare* copiilor.

Adultul, care are o viziune realistă asupra sexualității, ştie câtă valoare are un asemenea material. Poate aprecia dacă este erotic, mizerabil, amuzant sau imoral. Însă copilul nu poate face asemenea evaluări şi niciunul dintre prietenii cu care el îşi poate împărtăşi în modul cel mai confortabil trăirile nu poate. Nu pornografia este calea de a face copiilor educație sexuală.

Nu societatea este cea care trebuie să cenzureze filmele, spectacolele ori mass-media. Dvs. trebuie să o faceți dacă este necesar. Dacă un material nu este pentru audiență generală[67], este bine să îl vizionați dvs. mai întâi înainte de a lua o decizie.

Nu trebuie să trageți obloanele peste copiii dvs. Până să ajungă la adolescență ei vor fi auzit practic totul. Dar dacă ei sunt expuşi ocazional la realitățile adulte nu înseamnă că trebuie să se şi scufunde în ele. Dvs. aveți totuşi controlul asupra a cât de multă violență, sex sau alte teme problematice văd copiii dvs. în media, şi la ce vârste.

64 „PG (Parental Guidance)" şi „R (Restricted)" în original.
65 "G (General audience)" în original.
66 "X" (adică pornografie) în original.
67 "rated G" în original.

A trăi într-o zonă bună

Nu trebuie ca prietenii, starea financiară ori propria inerție să ne împiedice să ne mutăm atunci când este în interesul copilului. Dr. Victor Cline, în a sa „Cum să faci din copilul tău un câştigător”[68], numeşte locația domiciliului drept unul din factorii cheie.

Mutatul poate însemna vânzarea locuinței la preț scăzut, depărtarea de bunici ori traiul într-un spațiu mai strâmt. Cu toate acestea, poate fi un din cele mai bune investiții în viitorul copilului dvs.

Ce se întâmplă prin vecini are mai multă influență asupra copilului de şcoală elementară decât orice altă perioadă a vieții şi orice se întâmplă în altă parte. Cruzimea, prostia sau disperarea de la televizor pot fi percepute ca ceva ce se întâmplă altora, pe când cruzimea, prostia ori disperarea din mediul apropiat nu pot fi ignorate. Este greu de luptat cu ele.

Imediata vecinătate este locul unde copilul îşi petrece timpul liber, se joacă şi îşi face prieteni. Care vor fi acei prieteni: copii responsabili din familii cu reguli sănătoase ori copii ce au de-a face cu părinți iresponsabili?

Desigur, cartier perfect nu există. Mai mult, pentru a face ca vecinătatea în care locuim să fie mai bună înseamnă uneori să ne implicăm în viața comunității ca părinți care participă, dând copiilor noştri şi un exemplu de simț cetățenesc.

68 “How To Make Your Child A Winner” în original.

Prietenii

Influentați prieteniile copiilor dvs. prin alegerea cartierului unde locuiți, prin prietenii dvs. de familie şi prin alegerea şcolii şi a activităților. Oprirea prieteniilor copilului dvs. nu sunt o problemă la această vârstă, ci mai degrabă încurajarea lor.

Câți prieteni „trebuie" un copil să aibă? Un copil poate avea un singur prieten dar bun, după cum poate avea mulți prieteni şi niciunul mai special. Nu-i o problemă când are un singur prieten.

Este o problemă când nu are niciun prieten. Când este un singuratic, când nu are alți prieteni în afara şcolii, când nu are pe cine invita sâmbăta, când nu are pe cine suna cu privire la o temă.

Verii pot subtitui acest rol într-o oarecare măsură; frații şi surorile nu sunt deajuns. Să-ți faci prieteni, să fii prieten, să te porți într-un mod corespunzător cu cei de-o seamă este o arie majoră de competență socială ce se învață în aceşti ani.

Copilul fără prieteni poate suferi de timiditate excesivă. Timiditatea e dureroasă pentru un copil. De obicei e o trăsătură înnăscută cu care nu se poate face mare lucru, însă ceea ce gândeşte copilul de fapt este că „nimeni nu mă place pentru că sunt prea timid". Acest mod defetist de gândire e motiv suficient pentru terapie: nu va trece de la sine.

Dar copilul poate fi lipsit de prieteni nu din cauza timidității ci pentru că grupul său îl rejectează. Cauzele pot fi diferențele de ceilalți (religioase, rasiale) sau probleme de comportament: ceilalți îl consideră prea copilăros, prea agresiv sau un element disturbant într-un fel sau altul. Aflând de ce copilul dvs. nu este plăcut de colegi este primul pas spre a-l ajuta.

Este o greşeală să dați vina pe copil. În loc să-i spuneți „fireşte că nu te plac, din moment ce-i tragi tot timpul de pe tobogan" e mai bine să-i ziceți „am observat că celorlalți copii nu le place să-i tragi de pe tobogan. Mai bine urcă-te împreună cu ei fără să-i tragi".

A-l întreba pe copil „ce e cu tine de n-ai niciun prieten?" nu face decât să înrăutățească lucrurile. Mai bine este să puneți problema astfel „Gigel[69] n-a găsit din păcate niciun copil din clasă cu care să fie prieten în afara şcolii".

De obicei, prima problemă a unui copil este preluarea inițiativei. Sunt mulți alți copii care ar dori ca al dvs. copil să facă prima mutare. Poate că i-e frică, nu ştie ce să facă sau e inept la a se apropia de alți copii. Abordând problema deschis îl puteți ajuta mult.

Felurile în care o puteți face sunt descrise mai jos.

Scoateți copilul din casă

Acest lucru nu-l va ajuta neapărat să-şi facă prieteni. Dar dacă nu iese din casă, sigur nu-şi va face.

Dacă un joc pe calculator este un motiv să cheme un prieten să se joace împreună, e un lucru bun. Dacă însă jocul pe calculator îi oferă divertisment fără prieteni, e bine să îl restricționați. La fel cu trenulețele de jucărie sau cu orice alt hobby. Nu e nimic greşit în a-l forța pe copil să iasă în „lumea aspră" de afară câtă vreme nu o faceți într-un mod aspru.

Aceasta poate însemna 1 oră pe zi pentru un copil de clasa I sau mai multe ore pentru unul de clasa a VII-a. Nu insistați pentru o anume activitate („trebuie să fii în echipa de hochei") ci oferiți-i posibilitatea de a alege din mai multe oportunități. Dar insistați ca al dvs. copil să facă *ceva* în afara casei.

69 "Tom unfortunately hasn't found any kids in his class to be friends with outside of school".

Ajutați-l să-şi invite prieteni acasă

Copilul dvs. poate nu-şi dă seama că poate invita prieteni acasă dând, de pildă, un simplu telefon. Ca şi în cazul adulților, invitațiile pot porni de la lucruri specifice: „vrei să vii la mine să jucăm Dungeons?" sau „vrei să vii cu colecția de monede să facem schimb?".

Cu cât copilul dvs. este mai reticent, cu atât va trebui să vă străduți să creați situații favorabile. De exemplu, închiriați un film pentru copii sau mergeți cu familia la muzeu, plajă sau parc de distracții şi încurajați-l pe copil să invite un coleg. Alocați timp înainte şi/sau după eveniment ca cei doi să se joace la dvs. acasă.

Petrecerile aniversare nu sunt o bună ocazie pentru aşa ceva. Copilul dvs. nu poate lega prietenii într-un eveniment în care alți copii, vrând-nevrând, se simt obligați să-i aducă daruri. În plus, asemenea ocazii nu apar decât o dată pe an.

Întâlniți-vă cu prieteni care locuiesc aproape şi au copii de aceeaşi vârstă

Această metodă nu necesită nimic din partea copilului. Dacă respectivii copii se plac se va vedea imediat şi acest lucru înseamnă că se pot vedea şi fără adulți.

Dacă „nimic nu merge"

Dacă al dvs. copil rejectează orice sugestie din partea dvs., e posibil ca dvs. să încercați prea tare să rezolvați problema, obținând efectul contrar. În cazul în care nu acesta este cazul, aplicați sugestiile din secțiunea 'Dacă „nimic nu merge"' (pag. 70).

Copilul care nu se plânge dar alege o existență singuratică necesită consiliere.

Dezvoltarea morală

Controversele pe seama conştiinţei morale a copiilor, a abilităţilor lor de a distinge între corect şi greşit sunt vechi. Au existat trei curente majore în acest sens:

- Cei care îi consideră pe copii nişte fiinţe corupte ce trebuie corectate „cu Biblia într-o mână şi cureaua în cealaltă" (cum sugera tele-evanghelistul Billy Graham).
- Cei care consideră copiii nişte fiinţe dumnezeieşti quasi-perfecte care sunt „corupte de societate" (potrivit viziunii lui Jean Jacques Russeau).
- Cei care consideră copiii nişte „tabula rasa" pe care părinţii „scriu" ceea ce doresc, construindu-i ca indivizi practic din nimic.

Cercetările în psihologie au invalidat toate cele trei viziuni. Ele au arătat că simţul moral avasează în timp, împreună cu inteligenţa, trecând prin stadii similare de la concret la abstract. Acest simţ se dezvoltă ca urmare a experienţelor copilului – la şcoală, în joc, cu prietenii şi cu părinţii. Cu siguranţă nu este rezultatul disciplinei pe care au primit-o. De fapt, există doar o legătură *indirectă* între disciplină şi moralitate.

> Dacă doar sistemul de reguli şi consecinţe ar fi responsabil pentru moralitatea omului, sistemul său moral ar fi extrem de primitiv şi orice lucru care nu este pedepsit explicit ar fi permis. Dimpotrivă, moralitatea de nivel mai înalt are la bază cooperarea şi beneficiul mutual al tuturor participanţilor şi se sprijină pe concepte de bine şi rău ce nu au nimic de-a face cu recompensa ori pedeapsa.

Din fericire, copiii deprind aceste nivele mai înalte: deşi copiii mai mici sunt dispuşi să trişeze la jocuri şi să copieze la lucrări dacă nu sunt prinşi, copiii mai mari şi adolescenţii trişează mai puţin când sunt sub un cod al onoarei decât atunci când sunt supravegheaţi. Acest rezultat de cercetare suportă principiul din această carte: regulile şi consecinţele sunt pentru vârstele mici astfel că stima de sine, competenţa şi responsabilitatea socială să-l motiveze şi să-l ocrotească mai târziu pe copil.

Sistemul de reguli are puţină influenţă asupra moralei, dar oferă acel cadru care vă permite să vă expuneţi preferinţele fără mare rezistenţă la vederile dvs. Vă dă libertatea să transmiteţi valorile dvs. în acelaşi timp dându-i copilului libertatea să aleagă acele valori în mod voluntar. Astfel sunteţi un educator şi nu un dictator. Şi îl eliberează pe copilul dvs. în sensul că poate lua decizii şi poate vedea consecinţele acelor decizii asupra lui şi asupra altora.

Cu alte cuvinte, făcutul patului, al temelor şi spălatul vaselor nu sunt probleme morale; însă respectarea regulilor cu privire la ele oferă şansa copiilor dvs. să vă observe şi să înveţe de la dvs.

Jean Piaget, cel mai mare psiholog de copii, a spus cu peste 50 de ani în urmă: „Având suficientă libertate de acţiune, copilul va emerge din egocentrismul său şi va tinde cu întreaga sa fiinţă spre cooperare". Tot el a scris:

> Deci autoritatea adultă, deşi constituie probabil un moment necesar în evoluţia morală a unui copil, nu este prin ea însăşi suficientă să creeze un simţ al dreptăţii. Acesta se poate construi doar prin progresul făcut de cooperare şi respect reciproc – cooperare între copii, mai întâi, şi apoi între copil şi părinte pe măsură ce copilul se apropie de adolescenţă şi copilul ajunge, în secret cel puţin, să se considere egalul adultului[70].

70 Jean Piaget, „The Moral Judgement of the Child", New York, The Free Press, 1965, pag 190 şi 319. Deşi este este o carte academică, este una din lucrările lui Piaget care poate fi citită de nespecialişti.

Responsabilitatea pentru lucruri

Pentru care din următoarele lucruri este copilul dvs. responsabil, în sensul că poartă răspunderea utilizării şi întreținerii corecte, iar dacă îl pierde sau deteriorează trebuie să şi-l înlocuiască singur?

- Hainele proprii.
- Rechizite.
- Echipament de sport.
- Bicicletă.
- Animale de casă.
- Aparatură stereo, TV, calculator sau aparatură casnică.
- Ferestre, uşi, mobilier.

Lista ar trebui să crească odată cu copilul. Lista unui puşti de 5 ani este goală, a unuia de 15 ani probabil se apropie de cea de mai sus.

Anii şcolii elementare formează perioada în care se transferă copilului gradual responsabilități, indicându-i reguli clare urmate de consecințe (constând de obicei în acoperirea costului acelui obiect din banii de buzunar sau în traiul fără acel obiect).

A transfera responsabilitatea este parte din suportul pe care dvs. îl dați competenței care se formează în copilul dvs. şi e o metodă de a asocia un preț neglijenței. Este inutil să înlocuiți setul de carioci pe care copilul l-a pierdut spunând „pe acestea să nu le pierzi!". El le va pierde pe următoarele ca şi pe primele, pentru că neglijența nu-l costă nimic în schimb a *nu* pierde îi necesită efort.

Dacă prețul este mai mare decât posibilitățile copilului şi el nu se poate dispensa de obiect (e vorba de o haină de iarnă, de pildă), atunci îi puteți cere să acopere o parte a costului. Dacă este vorba de vandalism, atunci e bine să acopere întregul cost[71].

Donații la paritate

Atunci când o societate de caritate doreşte să facă o donație, nu de puține ori o face în formă de donație la paritate. Să zicem că beneficiarul este un muzeu. Atunci societatea de caritate promite un milion de dolari dacă şi muzeul este capabil, prin forțe proprii, să strângă alt milion.

Acelaşi principiu merge de minune cu copiii.

> **Exemplu:** un băiat numit Harry îşi doreşte o pereche de schiuri. Părinții îi spun că sunt dispuşi să contribuie cu 2/3 din sumă dacă restul de o treime o câştigă Harry făcând diverse munci prin vecini. Deşi Harry nu ar putea strânge $300 culegând frunze şi tunzând iarba, e posibil de strâns o sumă de $100 într-o vară. În acest fel Harry obține ce şi-a dorit dar şi învață o mulțime de lucruri despre muncă şi valoarea banilor.

71 În opinia mea (Marius Filip), vandalizarea propriilor lucruri e o problemă mai gravă ce nu se poate rezolva prin bani.

Mințitul şi furatul

Dacă un copil de 3 ani spune că e o balenă în sufragerie, aceasta e imaginație, nu minciună. Dacă un copil de 9 ani spune că n-a mâncat din prăjiturile de la care a fost oprit dar e o dâră lungă de firmituri prin casă, aceasta e minciună.

Nu pedepsiți copilul pentru minciună dacă n-ați făcut o regulă clară în acest sens. Dacă ați făcut şi este încălcată, aveți grijă să manifestați un grad ridicat de dezamăgire, ca şi cum prietenul dvs. ar fi grav bolnav la spital. În fapt, este adevărat: legătura dvs. cu copilul trebuie bazată pe încredere, iar dacă el vă minte, aveți ceva probleme.

Nu chestionați copilul ca la poliție pentru a afla de ce a mințit. Două lucruri sunt mai importante:

- Aplicați o consecință aspră pentru minciună.
- Explicați-i de ce sunteți atât de dezamăgit. În esență, transmiteți-i că o viață în minciună înseamnă o viață lipsită de încredere, deci o viață în care fiecare lucru este verificat, deci o viață foarte proastă.

Dacă un copil a mințit pentru a scăpa de consecința unei reguli, consecința trebuie să fie mult mai mare. De exemplu, dublă – fără a o escalada în viitor.

Acționați într-un mod similar şi în privința furatului.

Cronicizarea minșitului şi furatului

Dacă mințitul şi furatul nu încetează în urma măsurilor de mai sus, nu escaladați consecințele ci treceți copilul în „Perioada de probă” (pag. 38). Motivul este evident: minciuna şi furtul anulează încrederea.

Dacă nici perioada de probă nu are efect, atunci aveți nevoie de terapie de familie.

Cărți despre anii şcolii elementare

Bloom, Benjamin. *Human Characteristics and School Learning.* New York: McGraw-Hill, 1976. (Necesită nişte cunoştințe fundamentale în educație).

Brazelton T., Barry. *Working and Caring.* Reading, MA: Addison-Wesley, 1987.

Cline, Victor. *How To Make Your Child a Winner.* New York, Walker, 1980.

Greene, Lawrence J. *Learning Disabilities and Your Child.* New York: Fawcett Columbine, 1987.

Holt, John. *How Children Fail* (revised edition). New York: Dell, 1988.

Kohl, Herbert. *Growing with Your Children.* New York: Bantam, 1981.

Rosner, Jerome. *Helping Children Overcome Learning Difficulties*, Second Edition. New York: Walker, 1979.

Scharlatt, Elisabeth, ed. Kids. *Day In and Day Out.* New York: Simon and Schuster, 1979.

Silver, Larry B. *The Misunderstood Child: A Guide for Parents of Learning Disabled Children.* New York: McGraw-Hill, 1988, Smith, Lendon. *Foods for Healthy Kids.* New York: Berkley, 1982.

Ungerleider, Dorothy. *Reading, Writing and Rage.* Rolling Hills, CA: Jalmar Press, 1987.

Cum să supraviețuim adolescenței

„Ce se întâmplă cu copilul meu?"

S-a întâmplat cu noi toți. Între 11-12 ani şi 18-19 ani am trecut cu toții prin adolescență. De atunci am văzut -o în alții. Totuşi e un şoc să vedem acelaşi lucru în proprii noştri copii.

Schimbările bruşte de dispoziție, de personalitate, secretoşenia, temperamentul volatil şi aderența înrobitoare la orice e la modă ne produc confuzie şi ne frustrează. Cel mai mult ne confuzionează felul cum tânărul alternează între o alienare disprețuitoare față de noi şi o dependență de noi aproape copilărească.

Cel mai simplu şi mai bun mod de a trece peste aceşti ani este să fim cât mai clari cu privire la reguli şi consecințe. Este adevărat pentru toate vârstele, dar în special pentru adolescență întrucât atunci *e mai puțin important să-l înțelegem noi pe copil decât ca să ne înțeleagă el pe noi*. În acelaşi timp, părinții care înțeleg adolescența mai bine sunt evident avantajați.

Între începutul pubertății şi momentul când tânărul pleacă „în lume" (la facultate sau la muncă) sunt doar şase ani. În acel interval scurt se produc mai multe schimbări în trupul copilului dvs. decât se vor produce în tot restul vieții sale. Se schimbă atât înțelegerea sa asupra lumii cât şi felul cum gândeşte. Şi peste toate acestea se schimbă radical şi interacțiile sale sociale. Dintr-un copil complet dependent devine devine relativ independent şi dobândeşte responsabilități față de alții dinafara familiei.

Noi vom lua în considerare aceste provocări una câte una. Trebuie să nu uităm că de multe ori adolescentul nu are acest lux. De multe ori se năpustesc toate odată ca şi cum o putere străină s-a infiltrat în casă, l-a injectat cu hormoni, l-a îndesat într-un trup de adult, a declanşat o explozie în creierul său şi l-a zvârlit drept în stradă. În plin viscol. Fără palton.

Conflictul dintre entuziasmul de a pătrunde în lume şi teama de acelaşi lucru stă sub majoritatea gândurilor şi acțiunilor adolescentine. De aceea copilul are nevoie de ajutor să-şi construiască încrederea şi competența.

Regulile de familie nu sunt deajuns deoarece capacitatea dvs. de a-l controla pe copil se cam epuizează.

Schimbările fiziologice ale adolescenței

Un copil care trăieşte în casa şi pe banii unui adult este un copil. Punct. Nu contează ce vârstă are, el rămâne copil până va fi pe picioarele lui.

Un adolescent ia forma fizică a unui adult. Poate fi mai înalt sau mai trupeş ca dvs. - nu vă lăsați păcăliți, acest aspect nu este decât deghizarea ce ascunde un copil.

Totuşi este o deghizare pe care ei nu o pot pune şi scoate după dorință. Deşi e grozav să semene din ce în ce mai mult cu un adult este în acelaşi timp înfricoşător. Părintele nu trebuie să uite că schimbările fizice au un major impact emoțional.

Imaginea despre sine

Încă dinainte de declanşarea pubertății copilul începe a fi conştient de fizicul său. Acest lucru se accentuează în adolescență: înălțimea, greutatea, muşchii, mărimea la sutien, părul facial sau corporal, schimbarea de voce şi, bineînțeles, coşurile. Ce-i de făcut?

În primul rând, lăudați schimbările maturizatoare ori de câte ori o puteți face în mod sincer. Nu atrageți atenția spre lucruri negative: stângăcia, vocea spartă sau acneea. Dacă e necesar manifestați înțelegere şi explicați că asemenea lucruri se întâmplă oricui.

În al doilea rând, pentru că aspectul său devine atât de important în special în fața colegilor şi prietenilor apare ispita să îl folosiți pe post de consecință la nerespectarea regulilor. De exemplu, să nu-i permiteți fetei o cremă de față sau să-l obligați pe băiat să poarte o vestimentație umilitoare. *Nu faceți aceasta!* Stima de sine a copilului e aliatul dvs. cel mai prețios. Faceți orice să o construiți, necondiționat.

Un alt lucru care trebuie să fie dat necondiționat este rolul dvs. de sfătuitor cu privire la schimbările care se petrec în viața lui. Pentru lucrurile cele mai intime e bine să fie părintele de acelaşi sex. În acelaşi timp, pe probleme ce țin de aspect, tinerii sunt receptivi la sfaturile celuilalt părinte, reprezentativ pentru sexul opus.

Problemele menstruale

Crampele menstruale pot ține patruzeci de ani. Dar conştientizarea lor, noutatea experienței precum şi faptul că menstrele pot fi la început neregulate pun probleme fetelor la începuturile pubertății.

Dacă fiica dvs. este țâfnoasă la un moment dat luați în calcul faptul că o aşteaptă o menstruație şi e probabil că are nevoie de mai multă înțelegere. În acelaşi timp, a transforma menstruația într-o scuză de a nu respecta regulile părinteşti duce la ideea că feminitatea e „un blestem", lucru cu care generații de femei din trecut s-au luptat.

În cazul în care crampele sau sângerările sunt deosebit de puternice sau frecvente trebuie consultat medicul.

Conştientizarea sexualităţii

Întregul capitol „**Sexualitatea**" (pag 107) este dedicat sexualităţii dar sunt două lucruri ce trebuie menţionate aici cu privire la schimbările din organismul copilului.

Primul este că membrii familiei trebuie să-şi respecte reciproc intimitatea. Nuditatea are clar o caracteristică sexuală pentru adolescenţi. Dacă unii părinţi sunt mai dezinhibaţi în faţa copiilor acest lucru nu trebuie să se extindă şi când copiii sunt adolescenţi. Trebuie reguli clare cu privire la închiderea uşii de la baie, la interzicerea apariţiei în chiloţi, reguli care să fie respectate şi de părinţi.

Al doilea este că trebuie să vă încurajaţi copiii să vină la dvs. cu întrebări *înaintea* adolescenţei. O fată trebuie să se simtă confortabil să discute cu mama ei, după cum şi un băiat cu tatăl.

Mintea adolescentină

Mai puțin evident dar de aceeaşi amploare sunt schimbările din mintea adolescentului. Cum reacționează adolescenții la logica părinților? Cum pot impune părinții o structură fără a produce o revoluție?

În anii de şcoală elementară, copiii pot gândi logic pe lucruri concrete dar sunt departe de logica abstractă. Ei pot deduce „Ana e mai înaltă decât Maria" din premizele „Ana e mai înaltă ca Ioana" şi „Ioana e mai înaltă decât Maria". Totuşi, ei nu pot deduce „Ana e mai gugulată decât Maria" din „Ana e mai gugulată decât Ioana" şi „Ioana e mai gugulată decât Maria" chiar dacă sunt informați că atributul „gugulat" e la fel de tranzitiv ca şi atributul „înalt".

Însă adolescenții pot face asemenea raționamente pe noțiuni ce nu se regăsesc în concret. Mai mult, ei devin capabili de raționamente şi deducții pe situații ipotetice, cum ar fi „dacă regulile de la baseball ar fi schimbate ca la fotbalul american încât jucătorii să poată fi reintroduşi în joc atunci am vedea mai puține greşeli de *fielding* şi medii mai bune la *batting*"[72].

Efectul acestei transformări este că ei devin capabili să judece asupra a tot felul de supoziții şi ipoteze, incluzând lumi imaginare la care mintea omenească poate aspira. Rezultatul este că ceea ce acceptau înainte de-a gata ei acum consideră a fi doar una din multiplele variante posibile. Prin urmare sunt mai mult decât dornici să pună sub semnul întrebării necesitatea oricărei caracteristici ce o observă.

Abilitatea de a pune sub semnul întrebării ceea ce este deja stabilit e unul din cele mai mari avantaje ale umanității. Când adolescenții ne disprețuiesc valorile, tradițiile, instituțiile şi modul de viață ei manifestă acea iscoditoare libertate a spiritului fără de care lumea ar fi trăit şi azi în peşteri.

Treaba adolescentului e să pună *orice* sub semnul întrebării. Treaba dvs. este să-i mențineți contactul cu realitatea dar *numai* în acele arii pentru care aveți reguli. Nu trebuie să intrați în contradictoriu cu privire la politică, muzică, haine, tunsori, sport sau orice altceva exceptând cazul în care dvs. şi copilul dvs. găsiți plăcere în aceasta. Dacă problema este de importanță pentru dvs., faceți o regulă şi impuneți-o. Altfel, puteți discuta la nivel intelectual dar în niciun caz nu trebuie să aprindă spiritele.

Unii părinți consideră că trebuie să pornească o apărare extremă a valorilor şi instituțiilor ce intră sub semnul întrebării adolescentului. Acest lucru nu produce decât amărăciune şi înstrăinare între generații. Adolescenții vor simți că părinții atacă nu doar ideile dar şi dreptul lor de a avea idei proprii (trebuie să vă obişnuiți cu ideea că ei, deşi cred că sunt originali, îşi copiază idolii şi anturajul).

Idealismul adolescentin poate fi un avantaj. Îi poate motiva să aibă grijă de ei, de siguranța lor şi de viitorul lor. Nu-i deziluzionați strivind planurile lor nerealiste. Lăsați-i să se dedice pentru ceva, fie el sport, maşini, şah sau calculatoare. Astfel vă atingeți scopurile ca părinte mai bine decât cu orice regulă.

Când criticăm cultura adolescenților, adolescenții o interpretează drept un atentat la ei înşişi. Le sună ca un „să nu creşti!" şi uneori au dreptate, părinții parcă uneori se tem că ai lor copii au crescut. De multe ori acest lucru îi îndeamnă să se revolte şi mai mult.

Alță părinți adoptă poziția opusă: evită confruntarea cu orice cost, încearcă să se adapteze adolescenților uneori adoptând chiar un mod de conduită adolescentin şi nu înțeleg de ce tinerii îi resping şi sunt uimiți că ai lor copii încă mai testează limitele deşi sunt cei mai liberali părinți din cartier.

72 *Fielding* şi *batting* sunt cu siguranță două noțiuni ce țin de jocul american baseball. Semnificația lor reală este neimportantă.

Nu asta e ce au tinerii nevoie. Eu au nevoie să rămânem noi înşine, consistenți valorilor noastre, ale comunității şi ale generației noastre. Dacă rostul tinerilor este să vadă „ce n-au fost niciodată" şi să se întrebe „de ce nu", rostul nostru este să le arătăm ceea ce este şi ceea ce va rămâne. Totuşi, trebuie să ne limităm la regulile pe care le impunem; dincolo de aceasta trebuie să le oferim dreptul (teoretic) de a avea dreptate.

> **Exemplu:** un tânăr doreşte să împrumute bani de la bunicul său pentru a-şi întemeia o formație rock. Părinții vor trebui să plătească din contul unde economisesc banii de facultate. Tânărul explică faptul că în caz de succes a formației, banii câştigați vor fi cu mult mai mulți decât dobânda pe termen lung obținută de la bancă. „În plus" zice el „sunt banii mei. Ar trebui să pot decide cum să fie cheltuiți banii". Părintele ar greşi dacă s-ar lansa în explicații că e prea riscant ori că aceia „nu sunt banii lui". Ce are de spus este că „nu se poate". „De ce?". „Pentru că aceia sunt banii pentru facultate. Dacă după ce termini facultatea mai rămâne ceva, vei putea să-i investeşti cum vei dori".

Vorbitul cu adolescenții cere ca să ne purtăm altfel decât cum simțim uneori, adică să ne apărăm poziția şi să explicăm. Adolescenții sunt capabili să găsească pentru orice un argument ca dreptatea să fie de partea lor; este parte din minunea de a fi adolescent şi nu e treaba părintelui să suprime aceasta.

Ce aveți de făcut este să prezentați o realitate consistentă şi în decurs de câțiva ani mintea copilului se va transforma în a percepe raționalitatea constrângerilor din lumea adultă.

Pe de altă parte, nu trebuie să ne fie frică să ne exprimăm părerea de rău că decizia noastră îi dezamăgeşte. Nu înseamnă că greşim, ci că înțelegem că e puțin rănit că este relativ lipsit de putere într-o lume ce nu ştie să-i aprecieze gândirea superioară.

Nerecunoaşterea autorității înseşi

Copilul mai mic protestează în fața unor reguli, dar nu protestează în fața dreptului părintelui de a face reguli. Adolescentul însă îşi îndreaptă atacurile nu numai asupra justeței unei reguli, ci şi asupra legitimității: ca cetățeni liberi, de ce trebuie ei să-i aibă pe părinți ca şefi?

În loc să ne certăm asupra drepturilor noastre părinteşti este mai indicat să recunoaştem că e greu atunci când libertatea proprie este guvernată de altcineva. De asemenea putem arăta spre faptul că obținerea libertății e un proces gradual şi că nici adulții nu sunt cu adevărat liberi. Puteți să-i spuneți „dincolo de aceste reguli, eşti la fel de liber ca şi un adult". Dincolo de aceasta, a intra în contradictoriu este total neproductiv.

Nu trebuie să vă convingeți copilul că autoritatea dvs. este legitimă din punct de vedere moral, legal, filosofic şi politic (înlăuntrul lor ştiu asta). Trebuie doar să-i convingeți că, legitim sau nu, aşa stau lucrurile.

Schimbarea relației cu familia

E adevărat că adolescenții petrec mai mult timp cu prietenii lor decât cu familia şi par a fi călăuziți de ce e la modă în generația lor. Nu este însă adevărat că le pasă mai mult de prieteni decât de familie. Timpul mai mult alocat prieteniilor nu e un bun indicator al semnificației emoționale.

Oricât de importanți sunt prietenii, aceştia se pot schimba. Cel mai bun prieten de azi nu este şi cel mai bun prieten de săptămâna viitoare. În tot acest timp, relațiile din familie devin din ce în ce mai complexe şi din ce în ce mai importante pentru fiecare membru al familiei.

Este adolescentul şi nu copilul mai tânăr care suferă mai mult din cauza divorțului părinților. Este adolescentul acela a cărui stimă de sine este supra-sensitivă la criticile părinților. Este adolescentul care e obsedat de orice imperfecțiune a părintelui, care pufăie că s-a născut în familia care nu trebuie. Toate aceste simțăminte, deşi par negative, arată cât de importante sunt pentru adolescenți comportamentul, gândirea şi simțămintele părinților.

Ce se întâmplă este că ei dobândesc un rol mai autonom în familie. Nu înseamnă că le pasă mai puțin. De fapt, o relația matură dintre adulții tineri şi părinții lor este mai adâncă decât cea cu copilul mai tânăr care evaluează totul prin prisma dorințelor lui. În orice caz, aceste relații mai mature cer mai multă libertate, mai mult timp şi spațiu pentru a fi o persoană separată.

Mitul „presiunii colegilor”

O altă concepție greşită este că adolescenții nu pot rezista presiunii colegilor şi prietenilor şi că părinții sunt neputincioşi în fața acestui fenomen.

Vă puteți impresiona copilul cerându-i socoteală pentru comportentul său şi pentru alegerile pe care le face. Ce fac prietenii săi este lipsit de importanță; la nevoie, poate să-şi schimbe prietenii. Dacă al dvs. copil merge cu prietenii şi ia droguri, este pentru că *el* alege prietenii şi *el* alege drogurile.

Când adolescenții se justifică prin presiunea colegilor nu fac decât să scape de responsabilitate. Când părinții se justifică prin presiunea colegilor copiilor nu fac decât să ascundă eşecul impunerii propriilor reguli.

Este adevărat că prietenii pun o presiune puternică pe adolescent. Dar dvs. sunteți mai puternic şi nu pentru că plătiți facturile şi umpleți frigiderul, ci pentru că adolescentului *îi pasă* de aprobarea dvs., de respectul dvs. şi de încrederea dvs. în abilitățile lui.

Influențarea alegerii prietenilor

E un lucru bun să-i spui copilului că nu-ți plac prietenii săi? Provoacă aceasta o îndepărtare a copilului?

Este bine să-i arăți copilului ce prieteni ți-ar place să aibă? Provoacă aceasta o îndepărtare a copilului?

Este bine ca al nostru copil să ştie care prieteni ai lui ne impresionează plăcut şi care neplăcut. Nu înseamnă altceva decât să ne exprimăm *preferințele*. Dacă încercăm însă să facem o *regulă* despre aceasta, mai mult ca sigur se va întoarce împotriva noastră. Regulile trebuie să fie despre comportament, astfel copilul îşi va alege în mod responsabil prietenii.

Oricât pare de necrezut, adolescenții vor să ştie ce cred părinții despre prietenii lor. Este unul din motivele pentru care îi aduc acasă. Este bine să vă exprimați în mod onest preferințele, dar exclusiv cu privire la *comportament*. Aprecierile cu privire la rasă, religie, statut social vor face să vă pierdeți respectul copilului şi credibilitatea într-o mulțime de probleme. Copilul dvs. îi cunoaşte pe acei copii mai bine ca dvs. Stereotipurile dvs. e posibil să greşească.

Este valabil şi pentru vestimentație sau tunsoare. Mulți copii care se deghizează drept hippie, rockeri sau punk sunt de fapt copii responsabili şi cu o mare doză de respect de sine. Iarăşi, e mai bine să comentați asupra comportamentului lor şi să nu le deduceți caracterul din felul cum arată. În plus, dacă vă pricepeți la adulți în general, nu înseamnă că nu puteți greşi în privința copiilor.

Un lucru unde cu siguranță aveți ceva de spus este cu privire la comportamentele ce sunt inacceptabile în casa dvs.: înjurăturile, fumatul, chinuirea animalelor de casă sau orice alt comportament ce îl considerați inacceptabil, cu consecința că acel prieten care le manifestă nu va avea ce să mai caute la dvs. acasă. Ca o observație, e mai bine ca asemenea interdicții să fie temporare – în acest fel copilul dvs. nu le va considera nedrepte.

Cele două moduri de control: transportul şi comunicarea

Când copilul dvs. îşi ia carnetul ce conducere este unul din cele mai prețioase expresii ale libertății sale[73]. În loc să vă gândiți la dreptul de a conduce maşina familiei ca la o potențială problemă, gândiți-vă la el ca la un privilegiu pe care îl puteți ridica oricând.

Libertatea de a conduce maşina este foarte prețuită de adolescenți. În plus, interdicția asociată poate fi măsurată în mod precis. Mai mult, acest lucru face ca ca paleta consecințelor disciplinare să se lărgească:

1. Când trasportați copilul cu maşina undeva, nu mai e un drept, e o favoare ce i-o faceți.
2. Dreptul de a conduce, în majoritatea jurisdicțiilor necesită acordul părinților şi poate fi oricând retras de către aceiaşi părinți până la 18 ani. Astfel, acest drept devine o favoare din partea părinților.
3. Dreptul de a împrumuta maşina familiei e o favoare din partea părinților.
4. Dreptul de a deține o maşină. Cum costul de cumpărare şi deținere al unei maşini fie şi la mâna a doua depăşeşte posibilitățile unui adolescent, suplimentul necesar e o favoare din partea părinților.

Telefoanele de ultimă oră

Dacă vă sună copilul cu 5 minute înainte de miezul nopții spunând că nu are nimeni să-l aducă acasă şi doreşte să-l aduceți dvs., o idee bună este să-l puneți să-şi cheme un taxi pe care să-l plătească din banii săi de buzunar.

Este de datoria sa să-şi aranjeze transportul pentru a fi la timp sau să plece mai devreme de la petrecere pentru a prinde ultimul autobuz.

Telefonul

Pentru adolescenți telefonul este o necesitate absolută. Reducerea minutelor permise la telefon este o consecință puternică.

Eliminarea sau limitarea privilegiului de a folosi telefonul este o consecință logică atunci când copilul nu îndeplineşte sarcini mai importante cum ar fi temele sau treburile casnice. Este de asemenea o consecință pentru lucruri care au de-a face cu comunicarea: limbaj nerespectuos sau obscen, certuri cu frații, etc. „Dacă nu ştiți să comunicați fără a stârni un război, amândoi pierdeți dreptul de a comunica la telefon pe seara aceasta".

73 Această secțiune se reveră la realitățile din Statele Unite, unde în multe jurisdicții vârsta pentru permisul de conducere este de 16 ani.

Cărți despre perioada adolescenței

Brusko, Marlene: *Living With Your Teenager*. New York: Ballantine, 1987.

Davitz, Lois, and Davitz, Joel. *How to Live (Almost) Happily With a Teenager* Minneapolis: Winston Press, 1982.

Ginott, Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon, 1973.

Miller, Derek. *The Age Between: Adolescence and Therapy*, New York: Aronson, 1983. (Necesită cunoştinţe în psihologie sau psihiatrie)

Orbach, Susan. *Fat Is a Feminist Issue*. New York: Berkley, 1979.

Sussman, Alan. *The Rights of Young People*. New York: Avon, 1977.

Drogurile

Un drog este orice substanță introdusă în organism ce îl afectează în alte moduri decât cele aferente susținerii vieții. Abuzul de droguri, în cazul copiilor, este ingerarea unui drog indiferent de doză fără cunoștința părinților. Adicția la drog este o formă de abuz. Cineva nu e nevoie să aibă adicție la drog pentru a fi vătămat de ele.

Copiii experimentează cu drogurile în absența părinților şi sub influența colegilor. De aceea singurul aliat este stima de sine a copilului. Aceasta se construieşte prin fermitate şi laudă sinceră. Apoi este necesar să i se dea copilului informații precise despre rezultatul deciziilor sale. Şi în al treilea rând este necesar a face reguli cu privire la lucrurile observabile ce pot fi rezultatul unei aditudini nedorite vizavi de droguri (performanță şcolară, probleme cu educatorii sau cu legea) .

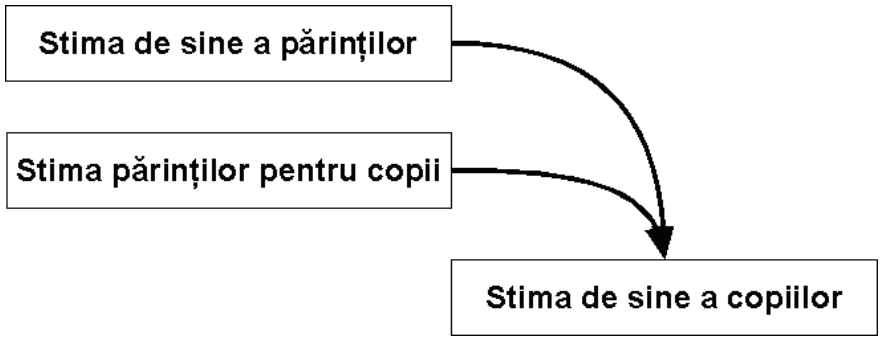
Problema protejării unui adolescent

Problema drogurilor, a condusului sub influența alcoolului ori a promiscuității este diferită de cea a nesupunerii, nefacerea temelor ori chiulul de la şcoală: acestea nu mai sunt testarea limitelor părinților, sunt acțiuni cu potențial destructiv.

Prin urmare, aşa cum nu putem crea legi care să interzică sinuciderea tot la fel nu putem preveni ca un adolescent să devină dependent de droguri dacă aceasta este ceea ce vrea să facă.

În următoarele capitole vom discuta despre reguli care să-i descurajeze pe copii să experimenteze cu drogurile sau sexualitatea. Totuşi, nu este posibil să existe protecție completă. Cel mai bun mod de a-i proteja pe copii este ca să-i facem să gândească atât de bine despre ei înşişi şi despre viitorul lor, sănătatea şi siguranța să le fie atât de prețioase încât să nu vrea să le rişte pentru nimic în lume. Astfel, ei devin cei mai buni gardieni ai propriei lor persoane.

Dar de unde obțin copiii stima de sine? De la părinții lor. Depinde de cât de mult îi respectă părinții lor şi cât de mult se respectă părinții pe ei înşişi.



Atunci când folosiți un sistem de reguli ferme cu copiii dvs. dovediți că vă pasă de ce li se întâmplă dar şi că aveți mult respect pentru propria dvs. persoană. Aceste două lucruri contează mai mult decât îmbrăcămintea şi hrana ce le-o dați. Folosind un sistem consistent de reguli puteți fi părinți calzi, iubitori şi atenți cu copiii dvs.

Pe de altă parte, aceste reguli nu pot ignora obiceiurile periculoase pe care probabil copilul dvs. le va experimenta, de exemplu marijuana[74].

74 La noi tutunul şi alcoolul îmi par pericole mai mari decât marijuana.

Gândirea „totul sau nimic”

Este greu să rezistăm ispitei „totul sau nimic”: dacă al nostru copil şi-a pierdut virginitatea atunci promiscuitatea este următoarea la rând, sau dacă a băut mai mult o dată atunci va deveni alcoolic pe viață.

Această atitudine panicată anihilează orice gândire rațională şi dacă vă tratați copilul cu asemenea idei nu faceți decât să-l insultați. Problema nu este cum să prevenim experimentele cu sexul sau drogurile ci cum anume să creăm maturitatea necesară apropierii de asemenea lucruri[75].

Este imposibil să aveți succes cu reguli de genul „fără sex, fără droguri sau tutun”. Ar fi bine să fie aşa de simplu. Regulile trebuie să fie specifice pentru fiecare substanță sau activitate.

O ilustrare: tutunul

Tutunul este mai puțin supărător pentru părinți decât alte droguri dar oferă un exemplu bun atunci când încercați să vă protejați copilul de la orice drog.

Puteți să-i explicați copilului despre efectele nocive ale fumatului, puteți să-i arătați articole din literatura medicală, puteți să-l puneți să miroasă pachete de țigări, scrumiere sau haine impregnate de tabac pentru a vă face un caz solid.

Totuşi, dacă încercați să faceți o regulă „dacă vei fuma vreodată o țigară, eşti pedepsit să stai în casă” copilul dvs. se poate ascunde destul de bine: poate fuma la prieteni, poate elimina mirosul tutunului din gură – ba chiar poate deveni dependent de țigară în acest mod. Astfel regula pe care o puneți dvs. este inaplicabilă şi e mai bine să fie prezentată ca o preferință: „cred că fumatul este o risipă a sănătății şi a banilor”.

Puteți însă face reguli despre *consecințele* fumatului. La urma urmei nu acea țigară este problema ci dezvoltarea dependenței de fumat. Există consecințe ale fumatului pentru care îi veți cere socoteală copilului? Există. De exemplu, cine plăteşte pentru țigări: dvs., părintele?

Să zicem că al dvs. copil primeşte 15 lei pe săptămână. După scăderea banilor de autobuz şi a hranei pentru şcoală, îi rămân şase lei pe care îi poate cheltui cum vrea. Dvs. ştiți că un prieten al copilului cheltuieşte cinci lei pe țigări. Îi puteți spune copilului „Ştiu că prietenul tău cumpără țigări. Sper că tu eşti îndejuns de deştept să nu ajungi un fumător”. „Nici o grijă”. „Nu suntem îngrijorați. Dar dacă devii fumător, considerăm că ai 5 lei de aruncat pe fereastră. Deci dacă aflăm că dai banii pe țigări suma ta săptămânală scade la 10 lei”.

Dacă ați dovedit copilului în trecut că sunteți serios cu regulile dvs., copilul nu va deveni fumător. Poate va încerca o țigară uneori sub presiunea anturajului dar nu va deveni un obicei.

75 Chiar cu riscul de a părea de modă veche, consider că sexul adolescentin şi drogurile nu merită nici măcar să fie experimentate.

Închiderea prăpastiei credibilității

Sunt câteva lucruri de reținut în legătură cu drogurile, lucruri ce se vor aplica şi la capitolul despre sexualitate:

- Nu faceți reguli cu privire la experimente pe care copilul dvs. le poate face în secret.
- Întrebați-vă de ce anume vă este frică, la ce pot duce acele experimentări?
- Acele consecințe sunt cel mai probabil lucruri care nu pot sta ascunse: beție, chiul de la şcoală, note mai mici, sarcină[76]. Faceți reguli dinainte despre reacția dvs. dacă aceste lucruri se întâmplă. Informați-vă copiii despre consecințele unor asemenea experimente. Dacă nu înțeleg riscurile folosiți-vă de surse de încredere, publicații, etc. Dacă nu sunteți sigur că aveți dreptate educați-vă dvs. mai întâi.

Ultimul punct este cel mai important. Dacă le spuneți copiilor că marijuana duce la droguri dure nu veți avea credibilitate atunci când le veți spune despre cocaină ca ducând la dependență sau că niciodată nu pot fi siguri ce e într-o pastilă ce li se oferă.

Credibilitatea este cel mai de preț bun al unui părinte. Dacă o călcați în picioare atunci călcați în picioare orice posibilitate de control asupra acelor aspecte ale copilului dvs. de care vă îngrijorați cel mai mult.

Informația onestă şi precisă este vitală tinerilor. Este mult mai bine să vină de la părinte sau dacă părinții confirmă informația aflată din alte surse cum ar fi şcoala, mass-media sau colegii.

Când trebuie copiii să fie educați despre sex? La mod general, înainte de a începe şcoala. Mai specific, înainte de a ajunge la pubertate. Şi cu răspunsuri exacte şi acurate după aceea.

De asemenea, când trebuie copiii educați despre droguri? Înainte ca să li se ofere şi mai apoi după aceea, cu informații cât mai precise şi cât mai acurate.

Nu există niciun motiv de a spune „Nu vrem să discutăm asemenea lucruri pentru a nu le da idei". Ideile le vor fi date de alții oricum. Întrebarea se pune, vor putea ei să judece cum trebuie acele idei? Cu ce cunoştințe?

Depinde de dvs. cât de liberal sau conservator doriți să fiți însă tăcerea nu e justificată în niciun caz, nici măcar din perspectivă conservatoare: astfel abdicați de la responsabilitățile dvs. A trece sub tăcere asemenea lucruri este aproape la fel de destructiv ca şi a-i spune copilului dvs. minciuni.

Pe scurt spus, spuneți copiilor dvs. adevărul, tot adevărul (cât pot ei înțelege la fiecare vârstă) şi nimic decât adevărul.

76 La aceste consecințe aş adăuga şi bolile venerice.

Alcoolul

Haideți să aplicăm modelul de la țigări şi la bere, vin şi țuică. Regula „nu bea alcool" nu este aplicabilă. Însă regulile cu privire la beție sunt aplicabile; depinde de dvs. cât de strict doriți să fiți. Unii părinți mai tolerează o amețeală, alții chiar o beție din când în când, alții deloc. Tot de dvs. depinde dacă extindeți durata de aplicabilitate la timpii de la şcoală, timpii de noapte sau weekend.

Există totuşi o întrebare: cât de amețit poate fi un tânăr pentru a fi considerat beat? Şi mai apoi, dacă interzicem băutul în prezența noastră oare nu mutăm problema în ascuns?

Cât de beat pentru a fi beat?

Cel mai bine este să renunțați la orice criteriu obiectiv al beției: mers în linie dreaptă, concentrație de alcool în sânge şi altele de acest fel. Evitați să întrați în discuții despre „beat", „amețit", „ciupit", „atins", „hapțiguit" şi alte posibile grade ale beției. Ca părinți aveți dreptul să vă pedepsiți copilul fie şi numai că pare beat, dacă regula dvs. este specificată în astfel de termeni.

Cu alte cuvinte, ce pedepsiți dvs. este comportamentul ebrietății. Nu vă interesează cât şi ce a băut copilul.

Dacă nu vă simțiți conforabil cu a judeca nivelul de ebrietate al copilului, puteți face reguli cu privire la zgomot, dezordine, limbaj, violență şi abuz. Mulți părinți au deja reguli pentru aşa ceva dar în mod curios unii îl „iartă" pe copil dacă acesta era beat! Această atitudine este un excelent mod de a încuraja beția.

Sub nicio formă nu poate fi beția sau orice altă stare a conştiinței alterată artificial aduse drept scuză pentru nerespectarea regulilor părinților!

„Mai bine acasă decât în altă parte"

Sunt părinți care preferă ca ai lor copii să bea sau să ia droguri acasă decât în altă parte, casa fiind mai sigură decât maşina, un loc public, etc.

Deşi pare logic, este totuşi greşit să permiteți în casa dvs. comportamente pe care le considerați negative în altă parte. Sunt câteva principii generale în joc aici. Adolescentul începe a decide ce fel de comportamente duce cu el în lume câtă vreme petrece din ce în ce mai mult timp în afara casei. El învață aceasta din standardul pe care îl mențineți dvs.

Nu dvs. sunteți singura sursă şi nu vă acceptă standardele fără a le pune sub semnul întrebării. Dar sunteți o sursă foarte importantă. Uneori va adopta standardele dvs. Alteori va merge contra lor. Alteori va găsi o soluție de compromis. Însă dvs. trebuie să fiți clar şi constant în atitudinile dvs. Chiar şi atunci când vă rejectează preferințele, faceți-le clar acest lucru.

Nu înseamnă că nu vă pasă de ce nu se întâmplă în afara razei dvs. de observație. Fireşte că vă pasă şi copilul ştie aceasta. Chiar dacă puneți reguli doar asupra a ceea ce se află în raza dvs. de observație, copiii dvs. vor şti perfect care vă sunt standardele iar aceste standarde vor fi luate în considerare şi atunci când nu sunteți prezent.

Dr. Lawrence Kohlberg, un psiholog la Harvard care a studiat dezvoltarea morală de la copilărie la maturitate, a constatat că cea mai înaltă moralitate este bazată pe principii ale binelui şi răului independente de existența cuiva care poate recompensa ori pedepsi.

Cu toții ne-am dori copii care să fie atât de plini de virtute; dar ar fi o greşeală să lăsăm idealurile să ne facă nerealişti. Puțini oameni adulți ating asemenea nivel, darămite adolescenți. În plus, alcoolul este o problemă practică şi nu morală: de care abilități voi avea nevoie în următoarele ore şi care din ele îmi pot permite să le tulbur cu alcool? Cine va mai fi implicat şi care vor fi reacțiile? Făcând aceste lucruri clare copilului, îl puteți ajuta pe adolescent să ia decizii responsabile cu privire la băutură.

Petrecerile

Iată un mic ghid al petrecerilor în locuința dvs.:

- Nu permiteți alcool tinerilor sub 21 de ani.
- Nu permiteți droguri.
- Sunați părinții oricărui adolescent băut sau drogat să asigure transportul copilului.
- Nu permiteți pe nimeni băut sau drogat la volan.
- Luați legătura cu părinții prietenilor copiilor dvs.
- Stabiliți reguli cu copilul dvs. înainte de petrecere.
- Anunțați-vă vecinii că va fi o petrecere.
- Pregătiți mâncare şi băuturi non-alcoolice din belşug.
- Pregătiți activități distractive cu copilul dvs. înainte de petrecere.
- Limitați numărul de participanți şi timpul de desfăşurare.
- Unul din părinți trebuie să fie acasă în timpul petrecerii.
- Nu permiteți musafirilor care pleacă să se mai întoarcă.
- Aceleaşi reguli se aplică chiar dacă petrecerea apare spontan.

Petrecerile în altă parte

Iată un mic ghid al petrecerilor din altă parte:

- Informați-vă unde va fi copilul dvs.
- Asigurați-vă că al dvs. copil ştie când trebuie să vină acasă.
- Asigurați-vă că ştiți cum copilul dvs. va ajunge la petrecere şi cum va reveni.
- Contactați părinții copilului care organizează petrecerea.

Contractul „Şofer Băut la Volan"

Organizația S.A.D.D[77] din Statele Unite a întocmit şi popularizat următorul „contract" între părinți şi copii:

- ADOLESCENT: mă angajez să te sun pentru sfat/mijloc de transport la orice oră, din orice loc dacă voi fi vreodată în situația în care am băut prea mult sau prietenul care mă conduce acasă a băut prea mult.
- PĂRINTE: mă angajez să vin şi să te iau la orice oră şi din orice loc, fără întrebări sau ceartă la momentul respectiv, sau voi plăti un taxi să te aducă în siguranță acasă. Voi aştepta să discutăm problema mai târziu.

77 Students Against Driving Drunk – Elevii Împotriva Condusului sub Influența Alcoolului.

Dacă dvs. aveți o problemă cu băutura

Dacă alcoolul îl afectează pe tânăr, îl afectează şi pe părinte. În fapt, problemele cu alcoolul ale părinților sunt între nemulțumirile majore ale adolescenților.

Părintele care bea tinde să fie prea îngăduitor când e treaz şi prea aspru când e beat. Alcoolul inhibă autocontrolul, lucru care poate elibera violent nemulțumiri acumulate în timp. Unii părinți îşi abuzează copiii fizic când sunt beți. Cei mai mulți încep certuri şi discuții sterile. A doua zi, când beția a trecut, se simt vinovați, deci au tendința să nu pedepsească fie şi atunci când ar trebui.

O altă problemă este că părinții încetează să mai lucreze ca o echipă. Când unul din părinți e beat celălalt trebuie să preia atribuțiile de părinte. Pur şi simplu nu merge.

Nu de puține ori atunci când părinții vin cu tânărul la psiholog, copilul arată cu degetul înspre părinți, adesea punctând spre problema cu alcoolul. Sunt psihologi care refuză să lucreze cu astfel de familii până când adultul nu trece printr-un program de reabilitare şi nu se înscrie în Alcoolicii Anonimi.

Totuşi, copiii au nevoie de ajutor înainte de lunile sau anii cât îi iau părintelui să scape de problemă.

Sistemul de reguli se aplică şi părinților care au o problemă cu alcoolul dar care nu sunt alcoolici: trebuie să facă regulile atunci când sunt treji. Consecințele trebuie aplicate întocmai chiar dacă unul din părinți sau amândoi au băut. Băutura părinților nu este o scuză pentru copii să nu respecte regulile. În acelaşi timp, sistemul de reguli îl protejează pe copil de arbitrariul părintelui influențat de alcool.

Totuşi, acestea nu sunt decât paleative. Un părinte care are probleme cu alcoolul *trebuie* să renunțe la băutură.

Marijuana

La sfârşitul anilor '60 marijuana şi haşişul erau larg răspândite în rândul tinerilor din Statele Unite. Tinerii de atunci sunt părinții de acum şi unii dintre ei nu se simt confortabil să impună reguli cu privire la marijuana.

Totuşi, marijuana este ilegală. A o tolera înseamnă a tolera încălcarea legii. Mai mult, un tânăr de 25 de ani care fumează marijuana nu e totuna cu un puşti de 14 ani care face acelaşi lucru.

Marijuana nu este adictivă

Organismul nu dezvoltă toleranță la ingredientul activ din marijuana. Deci, marijuana *nu* dezvoltă dependență.

De asemenea, puțini fumători de marijuana devin consumatori de droguri puternice precum heroina.

Prin urmare, apăsând pe pedala fricii de dependență este o metodă proastă de a vă conştientiza copilul în privința consumului de marijuana, haşiş ori canabis.

Marijuana este periculoasă

Deşi nu dezvoltă dependență, marijuana este totuşi periculoasă:

- Contrar miturilor urbane, nu creşte capacitățile motorii sau intelectuale ci le diminuează.
- Contrar miturilor urbane, conducerea unui automobil după consumul de marijuana este periculoasă. Reflexele motorii sunt afectate de drog chiar la ore întregi după ce senzația de narcoză a trecut.
- Dependența psihologică poate fi la fel de periculoasă ca şi dependența fiziologică. Deşi organismul nu dezvoltă dependență la substanță, psihicul poate dezvolta dependență la starea narcotică indusă de marijuana. Astfel se dezvoltă un mod de viață boem bazat pe neglijență şi lipsit de realizări.
- Marijuana disponibilă astăzi este de 10 ori mai puternică decât cea din anii '60. Unele cercetări au arătat că poate produce infertilitate, oligospermie şi defecte congenitale. De asemenea, marijuana poate fi alterată de alte substanțe (incluzând otrăvuri) al căror efect nu poate fi prevăzut.
- Adulții care au consumat marijuana o făceau la 18 ani sau peste. Studii recente arată că 6% din elevii de clasa a 4-a au încercat-o. Unul din zece elevi de clase superioare de liceu fumează marijuana zilnic. Consumul atât de timpuriu şi de frecvent al drogului le barează calea spre maturizarea emoțională. Un tânăr de 21 de ani care are la activ 8 ani de drog are maturitatea emoțională a unui copil de 13 ani.
- Ca şi alcoolul, marijuana este un drog depresiv şi nu stimulant. El face ca să se elibereze necontrolat simțăminte de durere emoțională şi disperare ducând la suicid. Încercările de sinucidere la adolescenți sunt precedate de multe ori de consum de alcool ori marijuana.
- Orice achiziție a unui drog ilegal îl pune pe adolescent în contact cu un adult care e o legătură dintre lumea tinerilor şi crima organizată. Traficantul va aştepta de obicei ca tânărul să dezvolte dependență psihologică la drog ca apoi să pretindă că „a rămas fără" marijuana, oferind în schimb alt drog drept consolare. Acest al doilea drog poate fi cât se poate de periculos.

Cum facem reguli

Înainte de toate trebuie observat că modul boem şi nechibzuit care e de obicei asociat cu marijuana nu este produs de drog. Drogul este doar un mod de manifestare a unui adolescent rănit, fără stimă pentru propria-i persoană, însetat după o „realizare" oricare ar fi ea, un abandon de la jocul vieții în voia grupului şi a capriciilor vârstei.

De aceea, dacă al dvs. copil o ia pe o asemenea cale nu o veți schimba atacând drogul. Este ca la alcoolismul adolescentin. Treaba părintelui este să obțină ajutor pentru problemele reale şi nu pentru efecte.

Regulile dvs. trebuie să se concentreze pe efectele consumului de marijuana: performanțe şcolare proaste, chiul, condus iresponsabil. Ca şi în cazul alcoolului, puteți face reguli cu privire la acestea.

Dacă dvs. consumați marijuana

Există părinți care au consumat marijuana cu copiii lor aşa cum unii mai împart o sorbitură de bere cu adolescentul. Există părinți care-şi țin consumul secret după cum există alții care au renunțat la canabis când au devenit părinți.

Dacă ați consumat sau consumați marijuana şi aceasta devine o problemă cu copiii dvs., este bine să fiți onești cu ei. E mai rău să fiți necinstiți cu copilul decât să acceptați un standard dublu: ce-i bun pentru mine nu poate fi bun pentru tine.

O problemă cu marijuana ce nu apare la alcool este că alcoolul e legal pe când marijuana nu. Dacă tânărul ştie aceasta dați un perfect exemplu de încălcare a legii. Puteți totuşi explica faptul că atitudinea societății față de marijuana este ambivalentă şi că sunteți dispus să suportați consecințele dacă veți fi prins.

Alte tipuri de droguri

Trebuie să vă educați cu privire la droguri. Rândurile de mai jos sunt doar orientative, la sfârşitul capitolului sunt listate câteva cărți foarte bune ce prezintă problema.

Halucinogenele

LSD, PCP, mescalina, DMT şi DOM sunt doar câteva dintre drogurile sintetice care produc halucinații. Pe vremea lui Ken Kesey şi Timothy Leary s-a scris mult despre legătura dintre „expandarea minții" şi creativitate.

Tinerii din ziua de azi nu iau halucinogene pentru a descoperi advăruri înalte. Ei iau haluginogene doar pentru a se narcotiza. Când discută deschis despre viitorul lor, aceşti tineri nu par prea siguri pe acest viitor.

Problema cu halucinogenele este că narcotizarea devine mai importantă decât viața însăşi. Antidotul este construirea unui caracter sănătos şi nu stabilirea de reguli.

Sunt câteva lucruri de reținut în legătură cu halucinogenele:

- Dependența de drog are două compnente: dependența psihologică şi toleranța. Marijuana dezvoltă dependență psihologică dar nu toleranță. Halucinogenele nu produc dependență psihologică dar produc toleranță în organism. De fapt este posibil ca un drog să producă toleranță şi la alte droguri, de exemplu mescalina la LSD şi invers. Problema cu toleranța la droguri este aceeaşi cu toleranța la alcool: marii băutori se pot lăuda cu „rezistența" lor la alcool, dar adevărul este că ei au nevoie de o cantitate tot mai mare pentru a se îmbăta. În timp, ajung la doze alcoolice care le atacă ficatul şi creierul.
- Efectul pe termen lung al drogurilor nu este cunoscut. Este destul de clar că distrug sistemul nervos în formare al fetuşilor. Studiile care să arate distrugeri ale materialului genetic cu efect asupra sarcinilor viitoare nu sunt concluzive.
- Consumatorii nu cunosc ce consumă de fapt. Aşa-zisele „droguri controlate" (ilegale) de fapt nu sunt controlate deloc. Ele pot conține orice. Cei care le produc folosesc ce e mai ieftin la un moment dat. Cei care le vând pe stradă le numesc ceea ce e mai popular la un moment dat. Într-un studiu pe Coasta de Est a Statelor Unite, din treisprezece doze vândute ca mescalină şapte erau LSD, patru erau STP, unul era aspirină şi unul nu a putut fi identificat. Niciunul nu era mescalină.

  Această incertitudine este foarte periculoasă întrucât reacția cuiva la narcoză depinde de narcoza însăşi. Un tânăr poate avea ceva experiență la mescalină. Dacă se întâmplă să consume altceva sub formă de mescalină, experiența diferă şi tânărul intră în panică. Astfel de panici sunt responsabile pentru acte necugetate precum săritul pe fereastră, etc.

Efectele unei narcotizări cu LSD pot include: mâncărime, înțepături, amorțire, greață, pierderea poftei de mâncare, frisoane, emoționalitate exagerată (râs sau plâns excesive) şi, cel mai obişnuit, dilatarea pupilelor.

Multe din aceste simptome pot fi produse de marijuana, mescalină, DMT şi STP; ele diferă doar în iuțeală, tărie şi durata efectelor. Nu ezitați să cereți ajutor medical când vedeți un tânăr cu astfel de simptome.

Drogurile de mai sus sunt livrate ca praf sau pastile. PCP poate fi pastilă, praf, amestecat în țigări, amestecat cu marijuana sau cu mentolul. Fiind destul de ieftin, PCP este adesea vândut ca altceva. Este un drog extrem de periculos producând reacții foarte diverse cum ar fi: efect depresiv, stimulant, analgezic, halucinogen, anestetic şi/sau convulsiv. În doze reduse produce euforie precum LSDul.

Dar consumul zilnic dezvoltă toleranță şi sunt necesare doze din ce în ce mai mari. Dozele mari au efecte bizare, psihotice şi neprevăzute: violeță extremă, accidente ciudate, suicid, omucideri impulsive. Produce de asemenea amnezie, deci spre deosebire de consumatorii de LSD, drogații cu PCP nu au „amintiri urâte" care să-i impiedice de la recidivă.

Orice tânăr suspect de a fi consumat PCP trebuie tratat cu maximă blândețe. Cum chiar şi persoanele slabe pot deveni extrem de puternice sub influența PCPului, trebuie chemată poliția imediat.

Drogurile stimulante

Amfetaminele precum benzedina, dexedrina şi metilamfetamina sunt o problemă mare atât pentru adulți cât şi pentru adolescenți. Sunt droguri stimulante care activează sistemul nervos simpatic, contractă vasele de sânge, urcă tensiunea arterială şi cresc ritmul bătăilor inimii, dilată pupilele şi traheea, relaxează muşchii intestinali încordându-i pe alții, cresc nivelul zahărului din sânge şi stimulează glandele supra-renale. Rezultă o stare alertă, atenție crescută şi o reacție de stres emoțional ca atunci când cineva aşteaptă un atac.

Aceste droguri sunt extrem de adictive dezvoltând atât dependență de tip psihologic cât şi toleranță. Întreruperea consumului e urmată de depresie de aceea e necesară o doză din ce în ce mai mare pentru a evita această stare. De asemenea, pe termen lung, ele *scad* abilitățile persoanei care le consumă.

Drogurile sedative

Drogurile sedative includ bartiturate precum amital, nembutal, seconal şi tuinal, precum şi tranchilizante precum librium şi valium. Ele au efectul opus stimulatelor dar cu consecințe la fel de dăunătoare.

Aceste droguri nu dezvoltă dependență psihologică dar dezvoltă toleranță. Pot fi consumate doar cu prescripție. În doze mari pot avea efecte stimulative, contrat scopului pentru care sunt luate.

Cocaina

Dacă al dvs. copil are bani pentru cocaină, deja are prea mulți bani. Dacă nu îi dați bani şi totuşi consumă, ar trebui să vă îngrijoreze sursa banilor pentru drog la fel de mult cât drogul însuşi.

Cocaina produce euforie puternică – similară cu marijuana dar mult mai puternică – încluzind paranoia şi halucinări tactile în mod sporadic. Spre deosebire de marijuana, cocaina este un energizant: produce insomnie şi pierderea poftei de mâncare.

Crack este formă de cocaină ce se fumează, ieftină şi foarte adictivă. Poate afecta plămânii. Are efecte de violență ceea ce o face un teribil drog social.

Heroina şi alte droguri tari

Toate drogurile de mai sus sunt foarte serioase. Din păcate, tinerii rezervă numele „droguri tari" doar pentru cele injectabile precum heroina. Dacă al dvs. copil pratică aşa ceva, probleme sale sunt dincolo de materialul din acest document. Locul său este într-un centru de reabilitare pentru drogați.

O supradoză este o urgență medicală

Prea mulți tineri mor din supradoză când ei ar fi putut fi salvați de prieteni sunând la linia de urgență[78]. Adesea prietenii se sperie şi fug sau încearcă să „rezolve" singuri problema aşteptând ca efectele să treacă. Astfel ei vor să-l „protejeze" pe cel sub supradoză sau pe ei înşişi.

Este o mare eroare. O supradoză este fie fatală fie distruge creierul. Răspunderea de a nu fi făcut ce trebuie este de asemenea devastatoare pentru cei rămaşi. De aceea este important să vă informați copiii să sune linia de urgență ori de câte ori cineva din anturaj îşi pierde cunoştința.

Indiferent de posibila cauză, regula de aur este „ori de câte ori te sperie ceea ce se întâmplă prietenului tău, caută ajutor". Ei trebuie de asemenea să fie capabili să dea informații asupra a ce a îngurgitat respetivul.

Posesiunea

Este bine să aveți încredere în copilul dvs. până la proba contrarie. Prin urmare, este contraindicat să cotrobăiți prin lucrurile lui sub motivul că suspectați posesiunea de droguri pentru că unul din prietenii săi a fost arestat pentru posesiune. Dacă însă găsiți din întâmplare o pilulă necunoscută şi farmacistul vă spune că este acelaşi drog pentru care e arestat prietenul, puteți deduce că şi al dvs. copil deține droguri şi să anunțați o căutare completă şi amănunțită.

Dacă găsiți ceva ce poate semăna a drog şi nu aveți o regulă împotriva drogurilor, aruncați acel ceva şi anunțați toată familia despre aceasta. Nu fabricați reguli pe loc aplicându-le retroactiv. Puteți crea însă o regulă pentru viitor. O consecință bună pentru incălcare poate fi interzicerea întâlnirilor cu prietenii pe o perioadă lungă (o lună sau mai mult).

O asemenea regulă nu-i neapărat că-l va opri pe copil de la droguri dar îi va face clar ce părere aveți pe problemă. Dacă regula este încălcată, aplicați consecința fără *nicio* excepție.

78 911 în Statele Unite, 112 în România.

Ar trebui să „ciripiți”?

Da. Dacă al dvs. copil îl numeşte pe un alt copil ca furnizând sau traficând droguri, trebuie să interziceți accesul acelui copil la familia dvs. şi să-i anunțați de urgență pe părinții acelui copil. Mulți părinți găsesc scuze dar adevărul este că le e ruşine. Ruşinea lor nu face decât să prelungească şi să agraveze situația.

E posibil ca reacția celuilalt părinte să fie proastă. Poate să se năpustească asupra dvs., poate să vă închidă telefonul în nas. Nu vă descurajați, ați făcut un lucru responsabil. Este singurul mod în care se poate lupta împotriva experimentărilor adolescentine cu drogurile şi împotriva nemernicilor care comercializează droguri.

Cunoaşteți legea şi folosiți-vă de ea

Indiferent de de ce reguli aveți, acestea nu pot fi mai blânde decât ce spune legea în jurisdicția unde trăiți. Nu puteți permite marijuana câtă vreme legea o interzice.

Chiar dacă sunteți de părere că legea este proastă (aşa cum mulți consideră că marijuana ar trebui decriminalizată), este mai bine să promovați respectarea legii până la schimbarea ei. Astfel legea vă este un aliat inclusiv în domeniile (mult mai numeroase) unde sunteți de acord cu legea.

La fel, multe şcoli sau districte şcolare îşi au propriile reguli cu privire la droguri, alcool, etc. Asemenea reguli pot fi sub forma „iertare la prima abatere, excludere la a doua sau a treia abatere". Trebuie să cunoaşteți aceste reguli şi să vă ajustați regulile dvs. la ele.

„Prietenii mei o fac, dar eu nu"

Este tentant să cerem copiilor să înceteze orice relație cu un prieten care are probleme (cu drogurile de pildă) dar nu este nici realist şi nici ceva ce adulții fac (avem ades prieteni care au o problemă cu băutura, de exemplu).

Trebuie să acceptăm că în orice grup pot exista şi „mere putrede" cum ar fi consumatori de droguri. Dacă al dvs. copil pretinde că nu foloseşte, poate spune adevărul. Dar faceți-i clar că îi veți cere socoteală pentru tot ce se întâmplă în grup. Dacă un puştan din grupul copilui dvs. se îmbată şi sparge geamul unei prăvălii, puteți spune că tot grupul este de vină şi să aplicați o consecință derivată din aceasta. Era de datoria lui să se separe la timp de grup înainte ca ceva rău să se întâmple.

Sunt două principii în joc:

- Dvs. nu sunteți detectiv şi nici judecător să stabiliți gradul de vinovăție al copilului ca parte din grup. Neîncrederea distruge respectul reciproc iar evaluarea gradului de vinovăție îl încurajează pe tânăr să mintă pentru a părea cât mai „nevinovat".
- Când îl pedepsiți pe copil ca parte a grupului îi responsabilizați acțiunile de căutare a unui anturaj. Dacă afirmă „n-am vrut să plec pentru a nu-l lăsa să se afunde şi mai tare" atunci vine în contradicție cu faptul că tânărul trebuie să se apere pe sine înaintea loialității față de orice grup sau persoană.

Pot refuza tinerii drogurile şi totuşi să fie acceptați?

Dacă un tânăr refuză drogurile, atunci el va fi exclus doar din grupurile şi contextele unde drogurile sunt folosite. El nu va fi exclus de la petreceri, mers la plajă, drumeții sau alte activități unde drogurile nu sunt folosite.

Chiar şi în comunități unde drogurile prevalează, există unii tineri care spun „nu". Copilul dvs. se poate împrieteni cu aceşti tineri.

Atunci când copilului dvs. i se oferă la o petrecere o substanță pe care nu o vrea, poate spune simplu „nu, mulțumesc". În acel moment, e posibil să intre într-o discuție cu ofertantul. Trebuie spus că cel care oferă nu are neapărat intenția de a face rău, e o problemă de imagine personală: „dacă alții fac ca mine, trebuie că eu sunt grozav". Copilul dvs. poate întreba „putem fi prieteni dacă eu nu iau droguri?".

Dacă răspunsurile este „nu", atunci copilul cel puțin ştie că e rejectat din pricina refuzului. Dar de cele mai multe ori răspunsul este „da" şi cele mai multe grupuri găsesc moduri de a include pe un tânăr care nu foloseşte droguri. Dacă al dvs copil ştie să conducă, el poate deveni foarte valoros grupului, căci ceilalți pot conta pe el să-i conducă acasă când sunt narcotizați.

În orice grup există diferențe. Unii sunt respectați mai puțin dacă se droghează prea mult, alții dacă nu folosesc droguri deloc. Dacă al dvs. copil nu se ceartă ci doar îşi exprimă o alegere, va câştiga în cele din urmă respectul celorlalți. Atitudinea lui le poate aduce aminte celorlalți că în loc de patru beri pot bea una singură, că în loc de LSD se pot opri la marijuana.

Un exercițiu să vă pregătiți copilul să spună „nu, mulțumesc"

Este bine să vă pregătiți copilul pentru refuzul drogurilor, al alcoolului sau al altor substanței chiar de când este în clasa a VII-a. Imaginați situații în care dvs. oferiți iar el refuză, apoi schimbați rolurile. Puteți constata că tânărul este mai imaginativ chiar decât dvs.

Nu acceptați asigurări că asemenea lucruri nu se întâmplă la el în clasă sau cu prietenii lui. Dacă nu se întâmplă, se vor întâmpla. Deşi aceste exerciții nu garantează că tânărul nu va consuma droguri sau alcool, acum va fi cel puțin clar că are opțiunea să refuze. Deci, responsabilitatea îi va aparține.

Cărți pentru părinți despre droguri

Alibrandi, Tom. *Young Alcoholics.* Minneapolis: CompCare Publications, 1978.
Dusek, Dorothy, and Girdano, Daniel. *Drugs: A Factual Account* (5th ed.). New York: McGraw-Hill, 1992.
Milam, James, and Ketcham, Katherine. *Under the Influence: A Guide to the Myths and Realities of Alcoholism*. Seattle: Madrona, 1981.
Talbott, Douglas, and Cooney, Margaret. *Today's Disease: Alcohol and Drug Dependency*. Springfield, IL: Thomas, 1982.
Vaillant, George. *The Natural History of Alcoholism*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983.
Wegscheider, Sharon. *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1981.
www.DrugWarFacts.org

Cărți pentru copii despre droguri

Hemming, Judith. *Why Do People Take Drugs?* (32 pp., grades 1-3). New York: Watts, 1988.
Hyde, Margaret. *Mind Drugs* (grades 7-11). New York: Putnam, 1986.
Hyde, Margaret and Bruce. *Know About Drugs* (64 pp., grades 4-6). New York: McGraw, 1979.
Martin, Jo, and Clendenon, Kelly. *Drugs and the Family*. New York: Chelsea House, 1990. (Notă: Acesta este unul din cele 50 de volume ale Enciclopediei Drogurilor Psihoactive. Fiecare titlu se referă la un drog sau la o problemă legată de droguri. Sunt bune pentru părinți şi copii să citească împreună sau pentru copiii de 9-12 ani să citească singuri)

Sexualitatea

Atitudinea părinților față de această problemă diferă foarte mult. Cu toate acestea, există câteva puncte comune:

- Nu doresc ca ai lor copii să îşi înceapă viața sexuală în mod iresponsabil.
- Nu vor ca ai lor copii să procreeze înainte de a fi capabili să aibă grijă de un copil.
- Nu vor ca ai lor copii să treacă prin trauma avortului.
- Nu vor ca ai lor copii să ia vreo boală venerică sau dacă se întâmplă vor tratament adecvat pentru ei.
- Nu vor ca ai lor copii să fie răniți sufleteşte încât să nu se mai bucure de sexualitate şi nici nu vor ca ai lor copii să rănească pe alții.

Spre deosebire de droguri, nu putem trăi fără sex. Sexul e o sursă de bucurie şi frumusețe, e o expresie a iubirii şi e modul nostru de a ne reproduce. Teama de sex e la fel de nefericită ca şi sexul prematur şi iresponsabil.

Sexualitatea trebuie adresată astfel (în această ordine):

1. Prin formarea şi creşterea stimei de sine a copilului.
2. Prin informare şi educație sexuală.
3. Prin reguli.

Regulile vin la mare distanță după primele două. Este imposibil să ne impunem standardele noastre în materie de sexualitate prin reguli. Exceptând cazul când supraveghem copilul 24 de ore din 24, nu-l putem opri să facă ceea ce-i trece prin cap.

Sexualitatea este plină de consecințe: „dacă faci sex fără protecție, rămâi gravidă". Discuțiile despre sex se vor axa inevitabil pe consecințe.

Dar copiii au nevoie de mai mult ajutor decât atât. Trebuie să învețe că sexualitatea e un lucru bun dacă se desfăşoară în cadrul unei relații calde şi de încredere între parteneri responsabili. Trebuie să ştie unde să meargă pentru răspunsuri la întrebări pe care nu vor să le adreseze dvs. sau la care dvs. nu puteți răspunde.

Cea mai bună sursă de informare în materie de sexualitate sunt înşişi părinții. Nu trebuie să detaliați experiențele dvs. dar preluarea inițiativei arată că puteți arăta că problema sexualității poate fi discutată deschis.

Ca şi în cazul drogurilor, probabil e bine să vă informați dvs. mai întâi, de exemplu care sunt cele mai bune contraceptive pentru adolescenți, care sunt simptomele diferitelor boli şi cum e de procedat când sunt contractate.

Nu aşteptaţi să întrebe copilul

În pofida deschiderii în materie de sexualitate din ultimele decenii şi a faptului că tabuurile cad unul după altul, încă nu ne simţim confortabil să vorbim cu copiii noştri despre sex. Deşi suntem mai deschişi decât părinţii noştri să vorbim despre reproducere, nu avem mai mult ghes decât ei în a intra în detalii.

Nici copiii noştri nu sunt neapărat interesaţi să afle despre viaţa noastră sexuală sau să ne împărtăşească despre a lor. Totuşi ei au multe întrebări şi au nevoie de informare; dacă tot ceea ce ştiu e cules din stradă, vor fi crunt dezinformaţi.

Chiar dacă au cărţi bune la îndemână sau programe de educaţie sexuală de calitate la şcoală, ei tot trebuie să audă câte ceva de la dvs. Altfel, pot rămâne cu impresia că sexul e rău sau dezgustător şi pot dezvolta o atitudine negativă faţă de impulsurile lor naturale şi faţă de modificările din trupurile lor.

Copiii de şcoală elementară trebuie să primească şi ei informaţii, mai întâi pentru a avea un sens din aluziile pe care le aud primprejur cât şi pentru a-i pregăti pentru pubertate. E bine ca ei să înveţe că sexualitatea este o parte normală şi fericită a vieţii de adult. De asemenea trebuie să capete încrederea că pot cere informaţii despre sexualitate de la adulţi competenţi.

Cei mai mulţi experţi în educaţie sexuală cad de acord că în anii şcolii elementare copii trebuie să înveţe despre concepţie, sarcină, naştere, menstruaţie şi celelalte transformări pe care pubertatea le va aduce. Au nevoie de informare corectă pentru a contrabalansa informaţiile eronate pe care le vor lua de pe afară cu privire la masturbare, homosexualitate, devierea sexuală sau abuzul sexual.

Procrearea

„Faptele" trebuie prezentate folosind imagini pe la vârsta de şase ani. Se poate şi mai devreme, dacă există interes. La această vârstă e suficient să ştie că celula ou apare din sperma tatălui unită cu ovulul mamei, sperma fiind ajunsă acolo prin introducerea penisului în vagin. Accentul se va pune pe miracolul creşterii fătului în uter dintr-o simplă celulă într-un copilaş.

Pe parcursul următorilor 4-5 ani, informaţia trebuie repetată pe măsură ce apar ocaziile. Părinţii trebuie să fie sensibili la noile întrebări apărute. Copilului trebuie să i se explice că sarcina apare doar dacă sperma urcă pe trompe şi întâlneşte ovulul la momentul potrivit. Aceasta îl va pregăti să înţeleagă că un bărbat şi o femeie au sex nu doar atunci când au copii.

Menstruaţia

Fetele trebuie să înveţe despre menstruaţie de la mamele lor înainte de prima lor menstruaţie – care soseşte de obicei la 10 sau 11 ani. Este uimitor şi trist în acelaşi timp să realizăm câte fete au un şoc când văd că le curge prima dată sânge din vagin. Atunci ele pot afla de la mame ce lucru minunat s-a întâmplat, că de-acum pot avea copii – dar acest lucru e anihilat de faptul că subiectul a fost un tabu până la acel moment.

Băieţii trebuie şi ei informaţi. Nu este neobişnuit ca o fată de clasa a cincea să aibă prima menstruaţie în public şi să afle abia după ce alţii au observat. Informarea băieţilor ajută să nu fie şi ei şocaţi la rândul lor şi de asemenea să nu contribuie la jena şi ruşinea produse de un asemenea eveniment.

Masturbarea

Se estimează că aproximativ două treimi dintre femei se masturbează şi cam toate au încercat măcar o dată. În ce-i priveşte pe bărbaţi, se estimează că 95% admit masturbarea iar restul de 5% mint.

Între băieţii adolescenţi, raportul este probabil 99%. Întainte de a atinge pubertatea, copiilor trebuie să li se spună că mastubarea este normală şi nedăunătoare. Odată ce sunteţi sigur că al dvs. copil ştie asta, probabil nu va fi nevoie de mai multă discuţie.

Cam toţi copiii se joacă cu organele genitale dar încetează pe la 5 ani pentru a relua la pubertate, de data aceasta în intimitate. Dacă fiul sau fiica obişnuieşte să-şi maseze sexul în public, puteţi încerca un sistem de recompense şi – la nevoie – pedepse[79].

Homosexualitatea

În anii de şcoală elementară copiii aud cuvântul „poponar" şi uneori obişnuiesc să se poreclească astfel, înţelegând că are de-a face cu efeminarea masculină. Prin clasa a V-a sau a VI-a aud că e vorba de un comportament deviant.

Este bine să li se explice că homosexualii sunt o minoritate care preferă să facă dragoste cu persoane de acelaşi sex (unul din zece bărbaţi şi una din treizeci de femei). Arătaţi că deşi homosexualii nu pot face copii, se pot îmbrăţişa şi săruta ca şi ceilalţi oameni. Explicaţi că mulţi oameni îi batjocoresc pe homosexuali pentru că sunt diferiţi aşa cum îi batjocoresc pe cei de altă rasă, etnie sau religie pentru că sunt diferiţi. Nu vă feriţi să daţi exemple pozitive de homosexuali cum ar fi Ceaikovski. Vorbind pozitiv despre homosexuali nu-l va face pe copil homosexual iar ponegrindu-i pe homosexuali nu va întări heterosexualitatea lui[80].

Când pubertatea începe, tinerii se pot angaja în experienţe cu copii de acelaşi sex ce ar putea fi taxate drept homosexuale: fetele se sărută, băieţii se masturbează împreună. Dacă aceasta se întâmplă, nu este semn incipient de homosexualitate. De cele mai multe ori acestea sunt expresia unei fantezii sexuale cu cineva de sex opus.

79 Dacă un asemenea comportament apare la un tânăr, aş zice totuşi că este semn de tulburare compulsivă. E posibil ca o intervenţie de specialitate să fie necesară.

80 Acest punct de vedere priveşte problema strict psihologic şi psihiatric, nu şi moral sau religios. Există cel puţin două grupări creştine care au o atitudine raţională şi umană faţă de homosexualitate, ce împacă vederea psihologiei laice cu cea moral-religioasă. Este vorba de Biserica Catolică şi Biserica Ortodoxă din America. Aceste organisme ecleziastice consideră că o persoană cu porniri homosexuale trebuie să adopte *abstinenţă absolută* şi să lupte activ cu pornirile sale. Dacă respectă aceste cerinţe, persoana respectivă poate fi primită la Sf. Cuminecare, homosexualitatea sa fiind o cruce ca oricare alta pe care trebuie să o ducă în drumul său creştin pe lumea aceasta. O educaţie creştină ar trebui să includă astfel de vederi ce armonizează morala creştină cu ştiinţele umane laice.

Molestatorii de copii

Pericolul sexual cel mai mare vine de la molestatorii de copii: abuz sexual de la rude, viol de la străini (mult mai rar), exploatare sexuală în schimbul banilor, drogurilor sau găzduirii. Este o tragedie de proporții îngrijorătoare.

Copiilor trebuie să li se explice că pentru un mic număr de persoane cu felurite tulburări, copiii sunt obiect sexual. Nu trebuie să le dăm impresia că orice adult prietenos de pe stradă este un molestator de copii. Cel mai probabil este că nu vor avea ocazia să refuze transportul cu maşina oferit de un străin, să fugă de cineva care se expune în parc sau de cineva care le vorbeşte murdar. Dar e bine să fie pregătiți dacă aşa ceva se întâmplă.

Adevăratul pericol nu este în existența persoanelor cu tulburări ci în faptul că un copil simte nevoia să coopereze, fie din teamă fie pentru că i-e greu să refuze un adult. Trebuie să li se explice că orice persoană care pune un copil într-o astfel de poziție nu merită niciun respect.

Din păcate, nu toți molestatorii sunt străini. De cele mai multe ori cei care molestează copilul sunt rude iar copilul nu îndrăzneşte să spună de teamă că el va fi găsit vinovat. Nu trebuie ca persoanele care sunt „ciudate" să fie considerate automat molestatori, dar e bine ca să nu fie lăsate singure cu copiii.

Deoarece există o metodă simplă de apărare împotriva molestatorilor străini, copilul nu trebuie să se plimbe cu frică pe stradă. Molestatorii nu sunt nişte moştri care atacă pe la spate dindărătul copacilor. Ei sunt persoane timide (întotdeauna bărbați) care fug atunci când copilul fuge. Cel mai amenințător lucru pe care-l pot spune este „dacă spui cuiva, vin după tine". E suficient să explicați că poliția va ajunge la el mai înainte.

Dacă ați informat corect copilul cu privire la molestatorii străini şi dacă ați asigurat că nu este însoțit decât de adulți responsabili, atunci molestarea nu este o grijă pentru dvs.

Cum să vorbim cu adolescenții despre sex

Dacă ați inițiat educația sexuală din anii de şcoală elementară vă va fi uşor să preluați inițiativa în adolescență. Nu vă amăgiți zicând „copilul va veni la mine cu orice întrebare sau problemă". Cel mai probabil că nu o va face, oricât de bună ar fi relația dvs. cu el. Fiica nu va veni la dvs. zicând „am făcut sex cu Ionel şi am de gând să o mai fac. Ce trebuie să fac să nu rămân gravidă?". Nici fiul dvs. nu va veni la dvs. cu întrebarea „Maricica spune că dacă o scot afară înainte de ejaculare atunci ea nu rămâne gravidă. E adevărat?". Trebuie ca dvs. înşivă să atacați asemenea subiecte, cel puțin la modul general.

Ce am scris în capitolul „Cum să construim stima de sine şi competența" (pag. 46) despre ascultarea activă şi comunicare rămâne foarte valabil. Trebuie să vă exprimați simțămintele dar să şi ascultați.

Sunt câteva greşeli pe care le putem face când le vorbim copiilor noştri despre sex:

1. **Mitologia:** „dacă nu rămâi virgină, bărbații vor crede că eşti curvă şi nu vei găsi un soț". Acest lucru nu este adevărat astăzi (nu a fost adevărat nici înainte) şi copila ştie. Vă pierdeți credibilitatea.
2. **Religia:** „dacă ai sex înainte de căsătorie, Dumnezeu te va pedepsi". Amenințarea cu pedeapsa din viața de apoi arareori s-a dovedit a fi o metodă eficientă de a preveni relele din viața aceasta. Puteți discuta în schimb cu copilul despre sexualitate din perspectiva respectului față de sine, față de alții şi față de Dumnezeu.
3. **Hiperbolizarea:** „dacă laşi o fată gravidă, te omor". Nu-l veți omorî şi el o ştie. Deşi vă exprimați clar poziția cu privire la prevenirea sarcinilor nedorite, vă refuzați folosul unor consecințe eficiente şi care pot fi aplicate.

Consecințele din amenințările de mai sus sunt vorbe goale. De fapt, sexul *are* consecințe (graviditate, boli venerice, şamd) şi ce aveți de făcut este să vă informați corect copilul despre acestea.

Ce trebuie să ştie adolescenții despre „implicare”

Vârsta de începere a vieții sexuale scade de la an la an. În ziua de azi tinerii nu se mai căsătoresc devreme şi până atunci vor avea relații sexuale cu cineva. Deşi se consideră că sexul în adolescență este dăunător, filmele, televiziunea şi revistele glorifică sexul. Adolescenții nu pot decât să se identifice cu imaginile din jurul lor mai ales când starurile sexy pe catre le văd sunt adolescenți ca şi ei.

Un studiu din 1973 în Statele Unite a arătat că 30% dintre fete şi 44% dintre băieți au avut sex până la 15 ani şi 72% dintre băieți şi 57% dintre fete au avut până la vârsta de 19 ani. În generația următoare procentele au mai crescut.

Deşi mai putem lucra la vârsta medie, e destul de sigur de estimat că din tinerii de 16 ani pe care îi cunoaşteți, jumătate au avut sex măcar o dată cu cineva. Această realitate nu dispare dacă închidem ochii.

Expresia „activ sexual” e folosită pentru cei care şi-au pierdut virginitatea, dar este incorect. În primul rând, multe experiențe sexuale adolescentine nu implică penetrarea astfel că subiecții rămân virgini. În al doilea rând, mulți au încercat doar o dată sau de două ori. În al treilea rând, a avea experiență sexuală nu e totuna cu promiscuitatea (care-i implicată de expresia „activ sexual”).

Adolescenții trebuie informații cu trei pericole pe care le aduce sexualitatea: graviditatea, infecția venerică şi problemele emoționale.

Graviditatea

Câtă vreme sunt încă virgini copiii dvs. pot auzi despre „sarcini accidentale”. Trebuie să explicați că nu este nimic „accidental” în a avea sex neprotejat. Că fără protecție şansele de sarcină sunt aceleaşi ca la cuplurile care vor să aibă un copil. Deci nu este niciun „accident” ci neglijență în privința contracepției.

Trebuie să vă asigurați că al dvs. copil înțelege următoarele:

- O fată poate rămâne însărcinată de prima dată.
- Un băiat poate lăsa o fată însărcinată de prima dată.
- Şansa de sarcină este practic uniformă între menstre. Metoda calendarului funcționează la femeile care îşi controlează strict temperatura vaginală.
- Numărul de parteneri nu are nimic de-a face cu şansa de sarcină.
- Orgasmul feminin nu are nimic de-a face cu şansa de sarcină.

Adolescenții sunt plini de concepții eronate cu privire la fecundare şi sarcină. Explicația biologică dată la vârsta şcolii elementare nu e suficienă, de obicei aceste explicații lasă deoparte detalii importante. Din păcate, aceste lipsuri sunt „compensate” de prostii primite de la colegi. Contracarați dezinformarea explicând adevărul şi spunând „orice ți-ar spune colegii, dacă e contrar la ce ți-am spus, e fals; nu crede şi nu-ți lăsa prietenii să creadă aşa ceva”.

A vorbi despre contraceptive nu înseamnă că vă încurajați copilul la viață sexuală. Contraceptivul înseamnă diafragma, prezervativul sau abstinența în anumite perioade ale lunii. Retragerea înaintea ejaculării nu funcționează la adolescenți.

La adolescență cea mai bună metodă contraceptivă este prezervativul combinat cu spuma spermicidă. Acestea două au şansele cele mai mici de a fi folosite greşit. Diafragma poate fi plasată prost, pilulele pot fi uitate iar ritmul biologic poate fi socotit greşit. În plus, pilulele pot avea efecte secundare şi este de nedorit pentru o fată tânără să înceapă a le folosi, mai ales dacă nu urmează să aibă sex cu regularitate.

Până la urmă decizia aparține tânărului, dvs. puteți doar informa. Puteți cere să ia legătura cu un specialist. Totuşi, a cere să aflați ce s-a discutat la consult este o intruziune dăunătoare.

Controlul sarcinilor este responsabilitatea în egală măsură şi a băieților. E chiar mai important, căci fata ştie că va suporta consecința directă a oricărui „accident" pe când băiatul se poate iluziona că e doar „problema fetei".

E posibil ca băiatul să creadă că fata „poate face oricând avort" sau „nimeni nu poate dovedi că eu sunt tatăl" sau să găsească scuze jalnice precum „am crezut că şi-a luat pilula". Trebuie făcut să înțeleagă că este la fel de responsabil ca şi fata. Dacă fata alege să păstreze copilul, el *va fi* tatăl. Dacă veți considera că trebuie să se achite de rolul de tată, este bine să-i spuneți aceasta în avans. Dacă fata alege avortul, considerați că el trebuie să suporte costul, să o ducă la clinică, etc? Spuneți-i asta dinainte[81]. Dacă fata decide să dea copilul spre adopție el nu va avea niciun drept. Trebuie informat dinainte despre toate acestea.

Toate aceste variante îi implică şi pe părinți. Trebuie să vă gândiți la variante în care fiica dvs. rămâne gravidă sau fiul dvs. lasă o fată gravidă înainte ca aceasta să se întâmple. Analizând cu copilul dvs. variantele, e posibil să înțeleagă că niciuna nu este de dorit.

81 Atitudinea creştină interzice cu desăvârşire avortul. Deci dacă aveți un punct de vedere creştin, în discuția despre sex copilul trebuie să ştie că o sarcină nu poate fi „rezolvată" prin avort şi prin urmare orice „accident" va aduce consecințe pe viață.

Bolile venerice

Există duzini de boli transmise prin contact sexual. Unele se tratează uşor, altele n-au leac dar niciuna nu trece de la sine şi toate se agravează odată cu trecerea timpului. Toate se transmit mai departe altor parteneri sexuali şi unele din ele (gonoreea şi sifilisul) pot ataca sistemul nervos producând moartea. Deci orice mâncărime, iritare, umflătură sau durere în zona genitală trebuie raportată medicului.

De obicei tinerii sunt mai prost informaţi despre bolile cu transmitere sexuală decât despre sexul însuşi. Mulţi cred că gonoreea e ca răceala, doar te opreşti de la sex o perioadă şi trece. Din păcate simptomele pot trece temporar, nu însă şi boala. Între timp, tânărul poate infecta pe alţii.

Un alt lucru de care tinerii trebuie să fie conştienţi este că cineva poate fi purtător fără să ştie. Un băiat poate lua gonoreea sau chlamidia de la o fată care nu ştie că e bolnavă. Nu e deajuns ca el să se trateze. Dacă ea nu se tratează, îl va reinfecta. Un alt exemplu este infecţia vaginală trihomoniază care produce simptome doar în femei. Băiatul poate să readucă boala după tratament, exceptând cazul când s-au tratat amândoi.

Nu de puţine ori tinerii fac schimb de reţete şi tratamente în speranţa că se vor proteja de jena adusă de o boală venerică. Este prost, întrucât îi lasă cu doze nepotrivite de medicament şi rezultatul este că nimeni nu este vindecat.

Bolile generice nu se transmit doar prin penetrare. Se pot trasmite prin contact genital extern sau unele din ele prin contact oral. De asemenea, metodele contraceptive nu apără şi de boli. Infecţia se produce fără penetrare, fără ejaculare, fără orgasm: e doar o problemă ca agentul infectant să întâlnească un mediu cald şi umed.

Trei boli venerice fac ravagii între tinerii americani: gonoreea, chlamidia şi herpesul simplex 2. Nu s-a găsit leac la herpes şi chiar dacă în viitor se va găsi un vaccin (herpesul e un virus), totuşi problema actuală nu e rezolvată. Crizele acute apar periodic, afectează toate relaţiile următoare şi pun în pericol feţii când sarcina apare. Cu herpesul nu e de joacă.

SIDA a primit multă atenţia în ultimii ani şi implicit a ridicat vălul şi de pe bolile venerice: când avem contact sexual cu cineva, avem contact cu toţi cu care partenerul a avut contact, şi cu toţi cu cei care aceia au avut contact, şamd, pe ani întregi în urmă. Însumat, pot fi sute sau mii de persoane. Astfel, tinerii care se protejează de SIDA purtând prezervativ se protejează şi de alte boli. Din păcate, dacă tânărul consideră că partenera nu este la risc de SIDA, poate să renunţe la protecţie deşi o boală precum gonoreea e la fel de răspândită la tineri ca şi la adulţi.

Referitor la SIDA, tânărul trebuie să înţeleagă că nu este o boală a homosexualilor. Heterosexualii o pot transmite la fel de bine. Şi nici nu este o boală a bărbaţilor. Astăzi cazurile de infectare sunt egal distribuite între sexe.

Pe lângă bolile cu transmitere sexuală, mai există boli non-sexuale care se transmit prin apropiere corporală. Păduchii, purecii şi scabia se transmit pur şi simplu dormind în acelaşi pat cu o persoană infectată. Tinerii trebuie informaţi şi despre asemenea situaţii.

Scopul informării nu este de a lupta cu sexualitatea, ci cu promiscuitatea. Aceasta este adevăratul responsabil de bolile cu transmitere sexuală.

Problemele emoționale

Sexualitatea este o legătură între doi oameni. Nu este *niciodată* doar un act fizic. Aspectul sufletesc este mai important decât cel fizic.

Dar implicațiile sunt cu bătaie lungă pentru că experiența demonstrează că efectele negative ale sexualității apar tocmai atunci când aspectul sufletesc este desconsiderat. Atunci când băiatul vede sexul ca pe o performanță cu care-şi impresionează prietenii sau când fata vede sexul drept prețul pe care trebuie să-l plătească pentru a reține atenția băiatului, tocmai *atunci* este riscul cel mai mare de neglijență - şi deci de sarcină ori boli venerice.

Dimpotrivă, când partenerii nu se exploatează reciproc prin sexualitate, când amândoi sunt interesați în intimitate şi grijă reciprocă, atunci când actul sexual nu e făcut de ochii lumii, atunci are loc şi cea mai mare grijă vizavi de efectele sexualității.

Sociologii au observat o schimbare îngrijorătoare în comportamentul tinerilor în ultimele decade. În anii '60 era mai valoros să fii îndrăgostit decât să „mergi până la capăt" iar promiscuitatea era disprețuită. În ultimii ani, sexual ocazional este mai important iar a fi îndrăgostit stârneşte batjocura. Tabuul sexual a fost înlocuit de tabuul sentimentelor.

Cel mai mare pericol pentru un tânăr nu este sexul în sine ci ideea că sexul este o variantă bipolară a masturbării. Ei nu mai trebuie să fie romantici, scopul nu mai e să ai o relație cu cineva ci „să te descarci cu cineva". Dacă părinții sesizează o asemenea atitudine în copiii lor, trebuie să acționeze imediat. Aceasta se face prin comunicare şi ascultare, prin grijă şi diplomație.

Reguli despre intimitate şi decență

Dacă nu este posibil să dictăm ce fac copiii noştri când nu suntem prin preajmă, putem impune reguli atunci când sunt în prezența noastră. Nu e nimic greşit cu regulile care le cer să-şi țină aventurile pentru ei, chiar dacă nu-i secret că le au.

Aceasta se aplică şi la vestimentație. Dacă bluzița fetei este prea sexy pentru o plimbare prin oraş, îi veți cere să o schimbe. Dacă blugii băiatului au două găuri frumoase în dreptul feselor, îi va lăsa acasă. Nimeni nu vă poate opri de la a impune un minimum de decență în copiii dvs.

Promiscuitatea

Promiscuitatea constă în o viață sexuală cu multipli parteneri, haotică şi fără dorința de a avea vreo legătură stabilă. Ca şi în cazul drogaților, promiscuitatea sexuală ascunde probleme mai grave. Dacă suspectați că fiul sau fiica dvs. se angajează în promiscuitate, trebuie să căutați urgent ajutor de specialitate care poate veni sub forma terapiei de familie.

Cărți despre sexualitate

AIDS: *Answers for Everyone (96 pp., grades 6-12).* Treehaus Communications, 1989.
Calderone, Mary, and Johnson, Eric. *The Family Book About Sexuality.* New York: Harper and Row, 1981.
Cartland, Cliff . *You Can Protect Yourself and Your Family From AIDS*. Old Tappan, NJ: Revell, 1987.
Lewis, Howard R., and Lewis, Martha E. *The Parent's Guide to Teenage Sex and Pregnancy*. New York: St. Martin's Press, 1980.

Cazuri speciale (Partea a III-a)

Partea I (pag. 11) şi partea a II-a (pag. 45) sunt pentru toți părinții. Această a treia parte este pentru cazurile speciale.

Primele trei capitole adresează dificultățile părinților singuri, ale celor vitregi şi ale celor fără custodie.

Următoarele două adresează cazurile comportamentelor extreme, cum să le recunoaştem şi cum să procedăm.

Există cazuri speciale care nu sunt tratate deloc: copilul special, copilul adoptat, copilul singur la părinți şi familiile aparținând minorităților rasiale sau religioase.

Indiferent ce face o familie un caz special, acel ceva trebuie adresat şi nu negat. Totuşi, dificultățile cazurilor speciale nu fac decât să crească importanța a ce este scris în părțile I şi II din acest document.

Părinți necăsătoriți sau divorțați

Dacă sunteți precum cele şapte milioane de părinți din Statele Unite fără un partener de viață, sistemul de reguli de mai sus se aplică şi dvs. Diferența este că nu aveți un partener cu care să cădeți de acord asupra regulilor.

Este bine însă să vă folosiți de ajutor: o rudă care să vă ajute cu impunerea regulilor, prieteni cu care să discutați.

Acest capitol *nu* se adresează părinților care sunt căsătoriți dar se poartă ca şi cum n-ar fi. Dacă sunteți în această situație, insistați ca partenerul să-şi asume rolul de mamă sau tată. Dacă aceasta duce la consiliere maritală, cu atât mai bine. Dacă aceasta duce la divorț, atunci aveți nevoie de acest capitol.

Avertismente pentru părinții singuri

Au părinții singuri nevoie de reguli mai mult decât cei căsătoriți? Nu neapărat. De multe ori copiii părinților singuri sunt mai cooperanți aşa că cercul vicios „probleme de comportament -> cicăleală -> şi mai mari probleme de comportament" nu apare.

Cei care au nevoie de reguli sunt *părinții sub stres*, iar a fi un părinte singur adaugă la stresul cotidian.

Indiferent dacă sunteți divorțat(ă) sau văduv(ă), unele din cele mai mari greutăți sunt legate de timp şi de bani. Aceste probleme sunt mai uşor de suportat în doi.

Pe lângă aceasta, mai este şi problema petrecerii timpului cu alți adulți. Iar adăugat la aceasta, puteți avea surse de stres emoțional: pierderea partenerului sau amărăciune după o separare dureroasă. Regulile ferme şi clare vă vor ajuta cu stresul, dar nu vor elimina tristețea, durerea, furia, singurătatea sau depresia. Acestea necesită timp, prieteni şi nu de puține ori ajutor de specialitate.

Test de stres

Copiii simt când părinții sunt stresați şi exact în acele momente se comportă exact pe dos de cum ar trebui: în loc să scadă stresul, ei îl urcă – adesea cu rezultatul că părintele are o explozie de furie.

Motivul este exprimat de proverbul irlandez „mai bun e răul pe care îl cunoşti decât cel pe care nu îl cunoşti". Deşi atunci când este furios părintele nu se comportă în mod plăcut, este totuşi un mod mai cunoscut decât eventualitatea ca părintele „să clacheze", lucru de care copilului îi este frică în mod inconştient. De aceea copilul vă „testează la stres", pentru a se asigura pe sine că nu aveți „o cădere".

Soluția la acest cerc vicios este să aplicați consecvent sistemul de reguli. Regulile nu sunt decât semnale ale unor comportamente consistente pe care copilul le înțelege. În acest mod transmiteți mesajul că situația este sub control şi că stresul la care sunteți supus nu vă afectează abilitatea de a rezolva problemele.

Nu trebuie să o faceți fără ajutor

Când faceți lista de reguli, discutați-o cu un prieten mai întâi. Dacă acel prieten este de asemenea un părinte singur, vă puteți sprijini reciproc în acest sens.

Când doi părinți mamă şi tată stabilesc un set de reguli, acordul comun asupra regulilor acționează ca un mecanism de reglare: dacă unul din părinți este prea sensibil la o problemă, celălalt poate sugera moderația. De asemenea, copiii arareori stau cu ambii părinți; de cele mai multe ori sunt fie cu unul fie cu celălalt. Un sistem de reguli comun are avantajul că la sfârşitul zilei oferă o bază de discuție despre problemele de peste zi.

Nu este niciun motiv ca acest lucru să nu se poată şi cu părinții singuri. Puteți face cu prietena dvs. care e părinte singur acelaşi lucru: copii amândurora stau când cu una din mame când cu cealaltă. La fel se poate cu vecinele sau cumnatele.

Confuzia granițelor între generații

Există un pericol care poata apărea în cazul părinților singuri: ca unul din copii să facă o confuzie între rolul său de copil şi rolul părintelui mort sau plecat. Astfel el poate crede că poate fi pentru dvs. cel mai bun prieten, suport emoțional sau participant la decizii.

Copiii nu se simt bine în asemenea rol, chiar dacă uneori participă saur pot vedea avantaje derivate din plusul de libertate. De multe ori copiii se comportă cu atât mai copilăresc şi iresponsabil cu cât sunt mai mult tratați ca „egali”.

Copiii părinților necăsătoriți

Nu se poate generaliza mai nimic cu privire la aceşti copii întrucât cauzele pentru care ei nu au un părinte sunt foarte multe:

- Copilul nu şi-a cunoscut tatăl sau mama.
- Tatăl sau mama a murit.
- Tatăl sau mama a fost internat într-o instituție sau închis.
- Separarea părinților a fost amiabilă.
- Separarea părinților a fost lungă şi dureroasă.
- Şamd.

Fiecare din situațiile de mai sus influențează copilul cu un singur părinte, nemaivorbind că are importanță şi vârsta când a avut loc separarea, dacă au mai existat frați, şamd.

Un lucru totuşi se poate spune: evenimentele care au dus la separare l-au marcat puternic pe copil. Moartea, separarea sau divorțul lasă urme adânci şi în copil, nu doar în părinte. Disciplina e necesară dar poate să nu fie suficientă. Nu vă fie frică să recunoaşteți „copilul meu suferă şi are nevoie de ajutor de specialitate”.

Când celălalt părinte are o prezență

Celălalt părinte poate fi prezent prin vizite periodice, telefoane sau scrisori. Acesta este un lucru pozitiv, plus că vă oferă o supapă de relaxare.

Mai mult, după ce amărăciunea separării s-a mai ostoit este bine să schimbați o vorbă şi un zâmbet cu acea singură persoană din lume pentru care binele copilului este la fel de important ca pentru dvs.

Există totuşi un pericol: toate forțele acționează în sensul unei reimplicări reciproce. Realitatea este că familia dvs. *este* distrusă. Sunteți divorțați iar dacă vi s-au acordat copiii, dvs. sunteți cel care face deciziile. Mențineți consultările cu celălalt părinte *la minimum pentru a obține cooperarea celuilalt*. Nu este bine ca celălalt părinte să fie singura persoană pe care vă bazați.

Cum nu vreți ca autoritatea dvs. să fie subminată, țineți cont de simțămintele şi opiniile celuilalt părinte. Dar familiile divorțate folosesc prea adesea aceste ocazii pentru a nega realitatea divorțului sau pentru a menține obiceiurile conflictuale de dinainte. Dacă ați căzut în această capcană, ați dus cooperarea prea departe.

Când copilul nu se află cu dvs. ci cu celălalt părinte, este treaba lui să aplice regulile sale iar dvs. pe ale dvs. Din fericire, părintele fără custodie vrea doar să fie de ajutor. Cel mai probabil el va avea regulile sale diferite de ale dvs. Acest lucru *nu* este o problemă: copiii sunt obişnuiți cu reguli diferite în împrejurări diferite la bunici, la şcoală, la doctor, în tabără, şamd. Dacă la fostul soț sunt alte reguli decât la dvs. nu este o problemă câtă vreme regulile dvs. sunt respectate la dvs. în casă.

Copiii nu sunt traumatizați de sisteme de reguli diferite pentru situații diferite. Ei sunt traumatizați de lipsa sistemelor de reguli pentru aceeaşi situație.

Când celălalt părinte nu legături cu copiii

Adevărul este că celălalt părinte nu este niciodată fără legături cu copiii. Chiar dacă a murit sau a plecat, sentimentele rămân, construcția unei imagini idealizate despre el este inevitabilă şi uneori aceste sentimente se pot întoarce împotriva dvs.

E posibil să doriți uneori să distrugeți asemenea fantasme prin vorbe precum „maică-ta a fost o curvă" sau „cum te-a văzut, taică-tău şi-a făcut bagajele". O asemenea atitudine poate fi distrugătoare deşi întrebările legitime trebuie să primească un răspuns legitim.

Nu vă puneți în competiție cu o fantasmă. Regulile dvs. şi dragostea dvs. au de-a face cu azi, mâine şi ce va urma. Un sistem de reguli vă va ajuta să stați pe un alt plan decât fantoma părintelui absent.

O altă greşeală ce o puteți face este să vă simțiți vinovat pentru durerea copilului dvs. Nu căutați să treceți cu vederea probleme de comportament pentru a compensa aceasta.

De asemenea, nici nu fiți excesiv de sever sub motivul că sunteți părinte singur. Mamele sunt adesea sub acest pericol crezând că dacă nu-i țin pe toți în pumnul strâns, familia se duce de râpă. Unele mame caută să fie astfel un substitut jalnic şi nereuşit de bărbat. Nu este bine.

Cărți despre părinții singuri şi necăsătoriți

Bustanoby, Andre. *Being a Single Parent*. New York: Ballantine, 1987.
Dodson, Fitzhugh. *How to Single Parent*. New York: Harper & Row, 1986.
Gardner, Richard. *The Boys' and Girls' Book About Divorce*. New York: Bantam, 1970.
Gardner, Richard. *The Parents' Book About Divorce*. New York: Bantam, 1970.
Salk, Lee. *What Every Child Would Like Parents to Know About Divorce*. New York: Warner Books, 1979.
Scarr, Sandra. *Mother Care, Other Care*. New York: Warner, 1984.
Turow, Rita. *Daddy Doesn't Live Here Anymore*. New York: Anchor/Doubleday, 1978.

Părinți vitregi

O familie vitregă apare când un părinte singur dobândeşte un alt partener cu care trăieşte împreună. Tipul clasic este constituit dintr-o mamă cu copii care se recăsătoreşte cu un bărbat fără copii sau cu copii ce locuiesc cu fosta soție. Dar acest capitol se aplică şi familiilor obținute din două familii separate, cu copii şi de la mamă şi de la tată precum şi familiilor cu copii din căsnicii precedente.

Părintele vitreg trebuie să participe la creşterea şi educarea copiilor, inclusiv la sistemul de reguli. Felul cum părintele vitreg se implică produce un stres pentru toată lumea. Ar trebui aceasta să se întâmple gradual?

Nu. Prelungirea nu face decât să crească stresul. Este mai uşor copiilor să se adapteze schimbărilor clare şi afirmate deschis decât unora difuze, subtile sau chiar negate. Deci trebuie să fie o schimbare clară între „doar tata" şi „tata şi mama vitregă". Organizarea unui eveniment vizibil (cununie, petrecere) marchează distincția şi mai bine.

Omenirea a tratat întotdeauna schimbările prin ritualuri: căsătorii, înmormântări, botezuri, barmițva[82], petreceri de absolvire. Atunci când cineva se mută cu mama sau tata nu trebuie să fie diferit. Ritualul face ca pregătirea pentru schimbare să aibă sens iar după ce s-a produs poate constitui o amintire.

Deoarece societatea se schimbă în ceea ce priveşte căsătoria, încă nu s-a stabilizat un ritual când doi oameni se mută împreună fără a se căsători[83]. Dar avem nevoie de un asemenea ritual, mai ales dacă există copii[84].

Părintele vitreg îşi derivă autoritatea în fața copiilor celuilalt părinte din faptul că participă la susținerea familiei şi implicit a copiilor. Nu vă lăsați intimidat de lipsa legăturii biologice dintre dvs. şi copii şi nici de faptul că niciun părinte vitreg nu-şi iubeşte copiii vitregi ca pe proprii copii[85].

82 Este o sărbătoare evreiască ocazionată de împlinirea de către un băiat a vârstei de 13 ani, vârstă la care acesta devine responsabil în fața Legii iudaice.

83 Deşi pot părea fundamentalist religios, nu prea văd rostul ca doi oameni maturi şi responsabili să trăiască împreună fără a se căsători. Când coabitarea e adoptată dar căsătoria e ocolită din rațiuni pecuniare, pentru proprietăți, moşteniri, şamd, nu este un exemplu bun pentru copii.

84 Cum am mai spus, de ce să nu fie acest ritual căsătoria însăşi?

85 Nu este vorba de părinți adoptivi. Aceştia nu se deosebesc de părinții biologici.

Familii din recăsătorie când celălalt părinte se implică

Dacă părintele natural al copiilor ține legătura cu ei, legătura este puternică chiar şi atunci când „celălalt" părinte nu e aşa grozav, nu-şi ține promisiunile şi este mai iresponsabil. Lucrul acesta poate să vă înfurie.

Secretul este ca părintele vitreg să-şi constituie propriul rol față de copil. Nu puteți înlocui părintele natural şi nici nu pretindeți că aveți aceleaşi simțăminte pentru copiii vitregi ca pentru copiii dvs. naturali. Ce e de dorit este să ajungeți respectat şi prețuit ca o persoană pentru ceea ce sunteți, nu ce nu sunteți. Dragostea dintre adulți şi copii nu este exclusivă.

Nu vă înşelați: însemnați mai mult pentru copilul dvs. vitreg decât prietenii, profesorii sau chiar unchii şi mătuşile. Sunteți atât de important încât vă puteți aştepta la aceeaşi porție de mânie, frustrare şi abuz ca în orice relație intimă. Dar antagonismul fundamental caracteristic părinților vitregi poate fi evitat dacă faceți absolut clar că nu sunteți interesat să luați locul nimănui.

Micile gesturi sunt importante. Un tată vitreg care insistă să fie numit „tătic" şterge acea distincție între tată şi un tată vitreg[86]. Dacă îi cumpărați copilului un ceas când el are deja un ceas de la tatăl natural, vă jucați cu focul. Zilele de naştere şi Sărbătorile necesită discuție între părinți pentru a feri copilul de conflicte. Trebuie să vă abțineți de la remarci negative despre celălalt părinte. A face remarci despre religia, etnia, valorile, ocupația, aspectul sau comportamentul celuilalt părinte îl face pe copil să vadă roşu dinaintea ochilor. Țelul dvs. trebuie să fie coexistența paşnică pentru că dacă totul se transformă într-un război (rece sau nu) cel care pierde este părintele vitreg şi de câştigat nu câştigă nimeni.

Sunt două roluri în care părintele vitreg chiar ia locul părintelui natural:

- Oferă un model pentru persoana de ales drept partener.
- Împreuna cu partenerul dvs., oferiți un model despre cum trebuie să fie o căsnicie.

Regretele pentru fosta familie

Unul din cele mai grele momente pentru un părinte vitreg este atunci când copiii au regrete după fosta familie, mai ales că adesea partenerul are şi el tristeți de acest fel chiar dacă precedentul mariaj a fost foarte prost.

Un studiu a arătat că ia între doi şi patru ani pentru refacerea dintr-o căsnicie pierdută. Chiar şi o căsnicie proastă este o legătură puternică ce, atunci când e ruptă, creează o rană ce se vindecă încet.

Persoana divorțată tipică se recăsătoreşte după trei ani în medie, în plin proces de recuperare[87] pe când copiii abia au început a abandona ideea că vechea căsnicie mai poate fi restaurată. Un părinte vitreg care cere ca aceste procese să fie accelerate, scurtate sau ascunse nu face decât să pună în pericol noua căsnicie şi să alimenteze resentimente.

86 Kenneth Kaye recomandă folosirea numelui mic pentru părintele vitreg. Dacă acest lucru nu este posibil, se pot folosi „dvs.", „nenea", şamd.

87 Din câte cunosc, dacă Biserica Catolică are procedura anulamentelor, în Biserica Ortodoxă nu există aşa ceva, cununia religioasă este eternă. Ceea ce acceptă Biserica Ortodoxă este un ceremonial al „recăsătoriei", în fapt o concesie făcută slăbiciunii omeneşti. Persoana astfel „recăsătorită" continuă să fie legată sacramental de primul partener iar noul partener nu-l înlocuieşte defel pe primul. Pot fi maximum trei asemenea „recăsătorii". O „recăsătorie" nu poate surveni mai devreme de şapte ani de la precedenta şi e condiționată de încercări sincere şi repetate de împăcare. Dacă lucrurile stau altfel în practică nu înseamnă că divorțul civil (urmat sau nu de recăsătorire civilă) este o opțiune acceptată ecleziastic.

Părinți vitregi când fostul părinte nu mai este

Sfatul de a nu intra în competiție cu părintele absent se aplică şi aici. Deosebirea este că atunci când părintele absent este mort sau a plecat, copilul însuşi poate simți nevoia de înlocuitor. Dar sentimentele sunt ambivalente.

La o extremă este copilul de doi ani care nu şi-a cunoscut tatăl natural mai deloc, la celălalt pol este copilul de zece ani care a auzit multe istorii despre tatăl absent şi care i-a ținut poza pe noptieră multă vreme. În al doilea caz ia multă determinare să pui nevoile copilului înaintea celor ale tale.

Cărți despre familiile provenite din recăsătorie

Berman, Claire. *Making It as a Stepparent: New Roles, New Rules.* New York: Harper & Row, 1986.
Gardner, Richard. *The Boys' and Girls' Book About Stepfamilies*. New York: Bantam, 1982.
Lewis-Steere, Cynthia. *Stepping Lightly: An A to Z Guide for Stepparents*. Minneapolis: CompCare Publications, 1981.
Visher Emily, and Visher, John. *How to Win as a Stepfamily*. New York: Dembner Books, 1982.

Părinți fără tutelă

În cazul unui divorț, viața cea mai uşoară o are cel care *nu* primeşte copiii. Cu toată durerea că nu va fi cu copilul în evenimentele de peste zi, părintele care nu are custodie nu are nici problemele asociate cu creşterea copilului: luptele pentru putere, cicăleala, alergătura între dentist şi antrenamentul de fotbal, aşteptatul seara când copilul întârzie după miezul nopții.

Sunt câteva reguli bine de urmat dacă sunteți părinte fără tutelă:

- Folosiți în casa dvs. un sistem de reguli precum cel din Partea I a acestui document. Nu trebuie să fie identic cu regulile părintelui care are custodia.
- Cel mai probabil nu veți avea nevoie de multe reguli.
- Nu aveți nevoie de reguli în afara casei, aceasta este treaba părintelui care are custodia.
- Restrângeți relațiile cu celălalt părinte la minimum. Este foarte posibil că orice interacție va degenera într-o ceartă care nu face bine nimănui.
- Când trebuie să negociați ceva, fiți ca un iscusit om de afaceri: politicos şi cooperant, căutați să faceți viața celuilalt părinte cât mai uşoară întrucât astfel faceți viața copilului mai uşoară.
- Separați vizitele de problemele legate de bani. Plătiți-vă pensia alimentară cu regularitate. Refuzați să discutați problemele pecuniare de față cu copilul. Dacă primiți cerere din partea copilului pentru un extra ajutor bănesc, nu presupuneți automat că celălalt părinte l-a pus. Acceptați sau refuzați ca şi cum ați avea tutela.
- Fiți punctual cu începerea şi terminarea vizitelor.
- Nu vă simțiți rănit dacă al dvs. copil pare că v-a uitat, pot fi motive care n-au de-a face cu dvs.
- Când copilul vă caută, exprimați-vă bucuria că-l auziți sau vedeți, nu resentimentele că nu v-a căutat mai devreme.
- Nu fiți gelos pe tatăl sau mama vitregă pe care copilul îl are sau o are. Dacă vă achitați de datoria de părinte, *nimeni* nu vă va înlocui. Garantat.

Evitați capcana de a crede că toată problemele copilului dvs. se datorează divorțului dvs. Şi copiii din familii nedespărțite au probleme. Sunteți un părinte normal, cu o relație normală cu copilul. În timp, divorțul îşi pierde din importanță, la fel ca şi faptul că nu aveți tutela copilului.

La urma urmei, nu contează ce faceți cu sau pentru copii. Contează cât respect au ei pentru dvs. ca persoană. Şi aceasta vine din cât respect ei văd că aveți pentru ei.

Cărți despre părinții fără tutelă

Rowlands, Peter. *Saturday Parent: A Book for Separated Families.* New York: Continuum, 1982.
Ware, Ciji. *Sharing Parenthood After Divorce: An Enlightened Custody Guide*. New York: Viking, 1982.

Situația de criză

Pe lângă modurile „libertate" şi „perioadă de probă" mai există un al treilea mod de viață numit „criză": atunci când adolescentul este cu totul scăpat de sub control şi necesită măsuri speciale precum trimiterea de acasă sau suprimarea completă a banilor. Modul „criză" necesită ajutor specializat.

Modul „criză" este când dați un ultimatul precum „data viitoare când mai eşti arestat, nu mai plătesc cauțiunea" sau „dacă nu stai la centrul de dezintoxicare măcar trei luni, nu mai ai ce căuta acasă". Asemenea situații pot să nu ducă la expulzare, dar trebuie să fiți pregătit să duceți consecința până la capăt.

Acest capitol explică felul cum părinții pot decide dacă trebuie să impună modul „criză". Vor fi de asemenea conexiuni cu mişcarea „Dragoste dură". Totuşi, scopul acestui material este ca ai dvs. copii să nu-şi abuzeze niciodată libertatea într-atât încât să se intre în modul „criză".

Când este criză?

Dacă familia dvs. se află în una din situațiile de mai jos, trebuie să intrați în modul „criză".

Situație de criză nr. 1: copilul e băgat în probleme mari

Sunt unele evenimente extreme ce necesită consiliere chiar de la prima abatere: copilul este arestat, asaltează fizic pe cineva (exceptând ciocnirile normale cu copii de vârsta lui), poartă cuțit sau armă de foc, îşi pierde cunoştința din pricina drogurilor sau alcoolului.

Dacă evenimentele de mai sus se repetă în pofida consilierii, trebuie să intrați în modul „criză".

Situație de criză nr. 2: toate consecințele rezonabile sunt epuizate

Dacă al dvs. copil vă ignoră regulile nu e nevoie de modul „criză", doar aplicați consecințele. Dacă aceste consecințe nu au efect, înăspriți consecințele sau intrați în modul „perioadă de probă".

Dar dacă al dvs. copil *sfidează consecințele până în punctul în care nu mai aveți ce înăspri fără a recurge la violență fizică*, este vremea de modul „criză".

Modul criză: cum?

Modul criză are două caracteristici:

- **Limita de bază.** În modul „criză" aveți reguli scrise şi consecințe ca şi la modul „libertate". Spre deosebire de „libertate", în modul criză este vorba de limita peste care refuzați să mai oferiți cămin copilului. Poate considerați că nu puteți face aşa ceva. Adevărul este că e doar o chestiune de timp şi de cât sunteți dispus să suportați înainte ca aceasta să se întâmple.
- **Suportul reciproc între părinți.** Este una să-i tăiați banii săptămânali copilului pentru că nu şi-a curățat camera şi e cu totul altceva să refuzați să-l scoateți pe cauțiune pentru că a asaltat un bătrân. E nevoie de suport reciproc între părinți pentru asemenea decizii.

A decide să-l dați pe copil afară din casă ridică probleme de ordin legal, moral şi emoțional. Dar o asemenea acțiune constituie o bună parte din modul „criză". Mai întâi trebuie să-i găsiți copilului o altă locuință cu ajutorul unui asistent social sau al grupului de suport. Apoi trebuie să-i prezentați copilului o „alegere structurată". Dacă refuză locuința ce i-o oferiți nu aveți ce face decât să sperați că se va descurca singur în lume.

O variantă care funcționează este amenințarea ca să fie trimis într-un centru de plasament, departe de prieteni, droguri şi alte ispite. Desigur că trebuie să cunoaşteți legea şi opțiunile la dispoziție în jurisdicția de care aparțineți.

Când copilul are probleme cu legea, una din deciziile grele ale modului „criză" este dacă părinții să-l scoată din arest sau nu. Uneori este suficient ca tânărul să se vadă în pragul procesului penal pentru ca să-şi revină. Grupurile de ajutor pot fi de folos cu informații în cum să realizăm conştientizarea tânărului.

Mod criză = înăsprire+grup de sprijin+consiliere

Cel mai bine să găsiți un grup de suport adecvat este printr-un consilier specializat. Niciun terapist nu va fi atât de iresponsabil încât să vă impedice să folosiți tot ajutorul ce-l puteți obține.

Ce trebuie să rețineți este că un grup de suport *nu* este un înlocuitor pentru consiliere de specialitate. Colegii din grupul de suport pot veni cu informații valoroase şi vă pot asista adesea. Dar ei nu vă pot propune soluții decât prin prisma experiențelor lor. Aşa cum tratamentul trupului trebuie făcut după sfatul medicului şi nu al prietenilor sau vecinilor, tot aşa bolile familiei trebuie tratate cu ajutor calificat şi nu după experiențele personale ale altora oricât de mult ar semăna acele experiențe cu situația dvs.

Adevărul e că există părinți care au dat peste atâția terapeuți proşti încât ajung să prefere grupurile de suport în locul consilierii. Cea mai bună atitudine este să vă alegeți cu grijă atât terapeutul cât şi grupul de suport.

Cele „zece credințe”

Phyllis şi David York sunt doi consilieri de profesie a căror viață a fost răvăşită de comportamentul iresponsabil al copiilor lor. Din experiența lor ei au pornit mişcarea „Dragoste dură” având la bază următoarele zece principii:

1. **Problemele de familie au rădăcini şi suport în societate.** Deşi fiecare este responsabil pentru acțiunile sale totuşi faptul că societatea de azi aduce provocări necunoscute generațiilor precedente iar aceste provocări au efecte obiective arată că societatea ne influențează pe toți.
2. **Părinții sunt şi ei oameni.** Părinții trebuie să îşi apere drepturile lor omeneşti. Toleranța exagerată ori acceptarea abuzului din partea copiilor scăpați de sub control nu vindecă ci agravează problemele.
3. **Resursele materiale şi emoționale ale părinților sunt limitate.** Părinții au dreptul să spună „mi-a ajuns, m-am săturat, de acum vreau şi eu ceva”.
4. **Părinții şi copiii nu sunt egali.** O familie *nu* este o democrație.
5. **A blama îi face pe oameni neputincioşi.** Consilierii amatori pun vina pe părinți pentru tot ce s-a întâmplat în trecut în loc să ofere soluții pentru viitor. Adesea rudele concură la aceasta.
6. **Comportamentul copiilor îi influențează pe părinți.** Comportamentul părinților îi afectează înapoi pe copii. Rezultatul este că de cele mai multe ori schimbarea trebuie să se producă atât în copii cât *şi* în părinți.
7. **Luarea atitudinii precipitează crizele.** Uneori este mai bine ca o criză să se producă mai devreme decât răul să fie prelungit.
8. **Din crizele controlate vin schimbările pozitive.** Familia, ca organism, are această capacitate de a rezista dezintegrării. De aici provin schimbările pozitive produse de crizele controlate.
9. **Familiile trebuie să primească şi să dea suport comunității pentru a se schimba.**
10. **Esența vieții de familie este cooperarea, nu statul împreună.** Nişte oameni pot sta sub acelaşi acoperiş fără a forma o familie. Nişte persoane pot trăi separat dar cooperând ori de câte ori interacționează, formând astfel o familie.

Cărți despre crizele de familie

Bayard, Robert, and Bayard, Jean. *How to Deal with Your Acting-Up Teen: Practical Self-Help for Desperate Parents.* New York: M. Evans, 1988.
York, Phyllis, and York, David. *ToughLove*. New York: Doubleday, 1982.
www.standupp.org (succesor al lui ToughLove)

Terapia de familie

Acest document este menit să vă ofere sfaturile de care aveți nevoie. Este totuşi posibil ca acestea să nu fie suficiente şi situația dvs. să necesite ajutor specializat, din următoarele motive:

1. Ați aşteptat prea mult până să creați şi să aplicați un sistem de reguli.
2. Încercați să faceți reguli dar fie nu cădeți de acord asupra lor cu partenerul dvs. fie nu reuşiți să le aplicați până la capăt.
3. În pofida tuturor regulilor, lucrurile merg din rău în mai rău.
4. Anumite probleme nu pot fi adresate doar prin reguli, cum ar fi depresia, fobiile, anxietatea generalizată, comportamentele compulsive, tulburările alimentare sau hiperactivitatea.

În oricare din cazurile de mai sus, un prim consult cu un psiholog, psihiatru sau asistent social este necesar. După acest prim consult cel mai adesea începerea unei terapii de familie este de preferat.

Ce este terapia de familie?

Când copiii au serioase probleme de comportament, ei sunt ajutați de specialişti în două moduri:

- **Punând copilul sub terapie.** Rostul terapiei este de a reface echilibrul emoțional al copilului. Aceasta este metoda veche (100 de ani).
- **Punând întreaga familie sub terapie.** Rostul terapiei este, pe lângă ajutorul direct dat copilului, să înzestreze pe părinte cu abilitatea de a-şi ajuta copilul. Aceasta este metoda nouă (50 de ani).

Terapia de familie este mai eficientă întrucât copilul stă cu părinții mult mai mult decât cu orice terapeut şi aceştia au o influență mult mai mare asupra sa. În plus, o familie este un organism unitar. Copilul cu probleme nu prea poate fi separat de ea.

Terapia este consiliere

Rostul terapiei este de a sfătui părinții, nu de a „repara" copilul. În acest sens terapia este consiliere. Dar şi consilierea este terapie, în sensul că are efect terapeutic asupra copilului şi asupra familiei din care face parte.

O multitudine de discipline

Psihologii care fac terapie sunt foarte diverşi ca pregătire şi specializare. Mulți pot avea pregătire în diverse metode de terapie, alții pot fi specializați pe nişe cum ar fi reducerea stresului. De aceea este important pe cine alegem ca terapeut.

Puneți-vă următoarele întrebări când alegeți pe cineva:

- Este acel specialist un nume respectat?
- Este el matur şi responsabil?
- Vă simțiți confortabil cu el şi stilul său de lucru?
- Vă înțelege din prima, vă răspunde întrebărilor şi vă dă sugestii pe care le înțelegeți?
- Are tarife rezonabile? Vă puteți deconda cheltuielile prin compania de asigurări sau alte forme de asistență financiară?

Să căutați mai multe variante pentru a alege una este foarte bine. Nu uitați, nu vă puneți ființa în mâinile nimănui. Doar angajați un consultant.

Terapia de familie include terapia individuală

Majoritatea terapiştilor de familie lucrează şi individual (din păcate, reciproca nu este adevărată). Terapia poate include toată familia de fiecare dată sau se poate axa mai mult pe indivizii componenți ai familiei, separat. Se poate ca la anumite şedințe şi alte rude să fie invitate (cum ar fi bunici).

Totuşi, cine participă la care şendință nu este decizia dvs. ci ține de terapist. Adăugat la aceasta, terapistul poate trimite unul sau mai mulți membri ai familiei la un alt specialist: terapeut specializat în tehnici comportamentale, în terapie prin joc, specialist în hipnoză sau chiar la un psihiatru.

Clinică sau practician privat?

Consilierea prin clinică este mai ieftină iar un practician privat nu vă oferă neapărat servicii mai bune. Sunt totuşi unele avantaje în a alege un cabinet privat:

- Sunt şanse mai mici ca persoana să se schimbe într-un interval scurt.
- Aveți mai multe variante de unde alege.
- Biroul privat poate arăta mai bine şi poate fi mai liniştit.

Pe de altă parte, consilierea prin clinică are alte avantaje:

- Terapeutul se poate consulta asupra cazului dvs. cu alți colegi, cu specializări diferite. Aceasta e în avantajul înțelegerii mai bune a situației dvs.
- Într-o clinică există de obicei acces la o varietate mai largă de metode terapeutice.
- Unii dintre cei mai buni terapeuți sunt asistenți sociali arondați clinicilor. Discriminarea acestei profesii în mediul privat face ca aceşti oameni să rămână pe lângă clinici.

Pe scurt spus, chiar dacă vă permiteți financiar consiliere privată, explorați toate posibilitățile.

Cum să găsim un terapist de familie

Cea mai bună sursă este cineva care vă cunoaşte familia şi/sau copilul şi a auzit despre practica terapiei de familie. O asemenea persoană poate fi pediatrul copiilor, un asistent social sau chiar pastorul sau preotul dvs.

O altă sursă de informații sunt rudele şi prietenii. Chiar dacă ei nu pot da diagnostice şi sfaturi profesioniste, ei vă cunosc.

Dacă există un institut în problemele familiei prin preajmă sau un program al unui spital/clinică/universitate/agenție guvernamentală, informați-vă despre aceasta.

În fine, cea mai proastă metodă de a găsi un terapeut este să căutați in lista de membri ai asociației de profil sau în Pagini Aurii. Faptul că cineva e membru în asociația de profil nu e dovadă decât că şi-a plătit cotizația la timp.

S-a aşteptat prea mult?

Dacă aţi aşteptat prea mult cu aplicarea unui sistem consistent bazat pe reguli şi copilul dvs. a intrat în probleme serioase cum ar fi arestarea, suspendarea de la şcoală, lipsa sau fuga de acasă, agresiune fizică, arme albe sau de foc, abuz de droguri până la pierderea cunoştinţei atunci este prea riscant să încercaţi să puneţi în pripă un sistem de reguli pentru a corecta rapid probleme atât de grave. Apelaţi la un specialist.

Cel mai probabil este că specialistul va începe tot cu un sistem de reguli. Însă de această dată aveţi siguranţa unei consilieri de specialitate într-o situaţie limită.

Disperarea părinţilor

Un alt pericol, chiar mai mare decât a încerca prea târziu, este de a nu încerca deloc. Părinţii devin atât de convinşi că „nimic nu merge" încât nu mai fac nimic decât să se roage la Dumnezeu, să-l dea afară pe copil fără terapie sau să lase lucrurile să-şi urmeze cursul lor firesc (boală, puşcărie sau moarte).

Părintele nu trebuie să admită *niciodată* că nimic nu se poate face cu problemele copilului său. Dacă puteţi trece cu vederea o cameră în dezordine sau o ciondăneală între fraţi, nu aveţi voie să treceţi cu vederea suspendarea de la şcoală, armele albe sau consumul de droguri. Aceste probleme nu vor trece dacă dvs. închideţi ochii.

Oricât de disperat aţi fi, dacă disperarea vă face să nu acţionaţi, pregătiţi-vă pentru şi mai multă disperare. Este treaba terapistului de a transforma această disperare într-o energie cu care să luaţi cu asalt problemele în mod sistematic.

Nu e consens asupra regulilor?

Nu de puține ori părinții nu aplică reguli pentru că nu pot cădea de acord asupra lor. Alteori părinții cred că sunt că sunt de acord dar copilul sparge unitatea părintească adresându-se fiecăruia în parte. Dacă aceasta se întâmplă rar, nu e o problemă. Dacă devine un obicei, e posibil ca să existe conflicte în căsnicia dvs. de care să nu fiți conştient.

În atare situație încercați să vă puneți de acord mai bine asupra regulilor. Dacă nu reuşiți, apelați la consiliere.

Regulile nu funcționează?

O altă situație unde se impune consilierea este când regulile nu funcționează chiar dacă sunt aplicate cu consistență.

Totuşi, considerați posibilitățile de mai jos:

- Aşteptări nepotrivite.
- Depresie ascunsă.
- Alte tulburări.

Aşteptări nepotrivite

Este posibil ca, din lipsă de experiență, să-i cereți copilului ceva ce el nu poate fie pentru că nu are vârsta fie pentru că are un handicap de care nu ştiți. Consultați-vă cu medicul pediatru sau, la nevoie, cu profesorul sau învățătorul său.

Depresie ascunsă

Depresia se manifestă altfel la copii decât la adulți. Copiii cu depresie pot fi activi, rebeli sau chiar violenți, ca şi un copil normal căruia nu i se pun limite. În prezența limitelor, comportamentul copilului fără depresie se îmbunătățeşte, al celui cu depresie se înrăutățeşte.

Despresia poate proveni din singurătate, respingere din partea colegilor, pierderea cuiva iubit, confuzie produsă de divorț, recăsătorie sau adopție[88]. Cu stimă de sine scăzută, cu sentiment de vinovăție, el se poate pedepsi pe sine atrăgând asupra sa pedepse după pedepse.

Alte tulburări

Nu doar depresia poate tulbura un copil. Există alte tulburări la care răspunsul nu este dat de reguli şi disciplină. Oricum, nu aveți de unde şti de prezența unui asemenea lucru până nu puneți la lucru un sistem de reguli scrise şi să vedeți că funcționează sau nu. În orice caz regulile nu-i fac niciun rău copilului.

88 Depresia clinică este, cel mai probabil, o tulburare a echilibrului chimic din creier cu serioase origini genetice. Evenimentele listate aici sunt nu cauzele depresiei ci posibili declanşatori.

Regulile nu sunt potrivite?

Pentru anumite probleme, regulile nu sunt soluția. Ele sunt necesare dar nu se substituie terapiei de specialitate.

Unele probleme sunt direcționate către sine: depresie, anumite fobii, anxietate, hiperactivitate, deficit de atenție, comportamente compulsive sau tulburări de alimentație.

Altele sunt probleme sociale: furatul, minciuna cronică, terorizarea altor copii sau a animalelor, timiditate excesivă sau promiscuitate.

Depresie evidentă

Sunt situații când depresia la copil se manifestă exact ca o depresie: recluziune, oboseală, apatie, auto-desconsiderare, emotivitate excesivă, melancolie, apetit excesiv sau absența apetitului, somnolență excesivă sau absența somnului, preocupări morbide. O persoană depresivă arareori arată toate simptomele, trei sunt suficiente pentru un diagnostic. Totuşi, înainte de a proclama neuroza trebuie ca respectivul copil să fi avut măcar un episod depresiv acut sau trei perioade depresive într-un an.

E posibil ca dvs. să aveți propriile rețete ca să vă înveseliți când sunteți cu moralul la pământ: o călătorie cu maşina, alergatul dimineața, o rochie nouă. Nu încercați să vă tratați copilul astfel. Chiar dacă asemenea paleative fac uneori bine, depresia cronicizată duce în adolescență la probleme mai mari, între care *suicidul*.

Temeri specifice

Dacă un copil are frici iraționale care nu trec de o anumită vârstă, părinții încearcă de multe ori să-l trateze singuri. Cu frica de apă de pildă, îl îndeamnă să bage în apă doar un deget, apoi tot piciorul, apoi pulpele, etc.

A presa copilul prea mult nu face decât să crească frica. A nu face nimic nu face decât să adâncească frica. Dacă ambele extreme sunt evitate, copilul scapă de frică şi câştigă încredere în părinte.

Dacă frica nu dispare, consultați un specialist. El va trece copilul printr-un program de desensitivizare foarte asemănător cu cel de mai sus. Însă în același timp el va analiza dacă nu cumva frica este o fobie, însemnând că respectivului copil îi este inconştient frică de altceva iar fobia este doar o expresie a acelei frici profunde.

Anxietate generalizată

Un copil anxios nu are temeri specifice. Are o stare instabilă de temere şi dependență tot timpul. Cum este normal pentru copii să fie temători, dependenți şi instabili din când în când, puteți judeca nivelul de anxietate doar prin comparație cu alți copii de aceeaşi vârstă.

Dacă starea de insecuritate nu trece în câteva luni, nu încurajați copilul să fie mai independent, aceasta poate avea efecte exact pe dos. Consultați un specialist.

ADHD

Mai toți copiii sunt energici şi nu de puține ori sunt neatenți. Diagnosticul de hiperactivitate se aplică acelora care literalmente nu pot sta locului. Aceşti copii au deficit de atenție auditivă şi vizuală, lucru care le face probleme la şcoală.

În ultimii ani s-au făcut progrese în ceea ce priveşte hiperactivitatea printr-o compbinație de medicamente, terapie comportamentală şi terapie de familie.

Comportament compulsiv

Suptul degetelor, rosul unghiilor, clipitul necontrolat, bâlbâiala trebuie întâi ignorate. Dacă persistă trebuie consultat un specialist. Nu cicăliți copilul şi nici nu căutați să eliminați comportamentul prin consecințe cel puțin până când nu ați consultat pe cineva care să vă dezvăluie cauza. Asemenea obiceiuri pot deveni foarte adânci tocmai pentru că ați luptat prea dur cu ele.

Acelaşi lucru cu udatul patului până la vârsta de opt ani. După această vârstă puteți încerca nişte consecințe, dar dacă nu funcționează, adresați-vă unui specialist.

Tulburări de alimentație

A refuza anumite mâncăruri nu este o tulburatre de alimentație. A refuza masa cu ceilalți nu este o tulburare de alimentație. Acestea sunt testări ale autorității.

Tulburările de alimentație sunt boli mintale serioase: anorexia nervosa şi bulimia. Obezitatea nu este o boală mintală deşi e de multe ori fie efect fie cauză ale unor probleme emoționale serioase.

Diagnosticul trebuie pus de un specialist. Lipsa poftei de mîncare poate avea alte cauze, inclusiv neurologice.

Tulburările de alimentație nu ating doar adolescenții şi nici doar fetele. În anorexia nervosa, bolnavul devine dependent de foame. Anorexicul se luptă la fel de mult ca un drogat să îşi procure senzația de foame. Ca orice dependență, se dezvoltă treptat şi poate fi oprită dacă este adresată la timp. O fată normală care spune că este grasă, îşi numără obsesiv caloriile şi intră în dietă poate fi pe drumul spre anorexie. Câteva şedințe de terapie pot schimba acest curs.

Adevărații anorexici au o imagine despre sine atât de distorsionată încât oricât de scheletici ar fi neagă acest lucru. Unii dintre ei mor şi cam niciunul nu se reface fără intervenție. Unii se opresc din anorexie dând în bulimie, adică în îngurgitarea unor cantități foarte mari de mâncare urmată de vomă indusă. Problema cu bulimicii este că sunt ruşinați de „secretul" lor şi de aceea anorexia este mai greu de combătut.

Cruzimea

Terorizarea constantă a altor copii, cruzimea față de animale sau abuzul cu tentă sexuală al celor mai mici nu sunt rezultatul lipsei de limite. Asemenea comportamente nu apar natural în copii şi necesită intervenție de specialitate de urgență.

Timiditatea

Dacă un copil îşi urmează activitățile obişnuite şi este cel mai tăcut din grup, timiditatea nu este decât o trăsătură de personalitate. Dacă însă timiditatea îl opreşte să facă lucruri pe care doreşte să le facă, devine o problemă ce necesită intervenție de specialitate.

Alte probleme

Probleme grave precum mințitul, furatul, abuzul de droguri sau promiscuitatea, dacă s-au cronicizat, pot fi adresate mai întâi prin reguli în modul „perioadă de probă". Dacă acesta nu funcționează se impune intervenția de specialitate.

Şi, lucrul cel mai important, ori de câte ori vă aflați în fața unei situații ce nu o înțelegeți sau nu o puteți rezolva, cereți ajutorul unui specialist - începând cu medicul pediatru al copilului.

Cărți despre terapia de familie

Ackerman, Paul, and Kappelman, Murray. *Signals: What Your Child Is Really Telling You*. New York: Signet, 1978.
Kramer, Charles. *Becoming a Family Therapist: Developing an Integrated Approach to Working with Families*. New York: Human Sciences Press, 1980.
Napier, Augustus, and Whitaker, Carl. *The Family Crucible: The Intense Experience of Family Therapy*. New York: Harper & Row, 1988.
Ramos, Suzanne. *Teaching Your Child to Cope With Crisis: How to Help Your Child Deal With Death, Divorce, Surgery, Being Adopted, Moving,Alcoholic Parents, Sick Parents, Leaving Home, and Other Major Worries*. New York: McKay, 1975.
Sorosky, Arthur, and Baran, Annette. *The Adoption Triangle*. New York: Doubleday, 1979.
Zimbardo, Philip, and Radl, Shirley. *The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness From Infancy to Adulthood* New York: McGraw-Hill, 1981.

Referințe

Ackerman, Nathan. *The Psychodynamics of Family Life.* New York: Basic Books, 1958.
Ellis, Albert. *Reason and Emotions in Psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart, 1963.
Feldman, Larry, and Pinsof, William. "Problem Maintenance in Family Systems: An Integrative Model." *Journal of Marital and Family Therapy*, 1982, 8, 295-308.
Freud, Sigmund. "The Psychogenesis of a Case of Homosexuality in a Woman." In *Sexuality and the Psychology of Love*. New York: Collier, 1963, pp. 133-159 (First published in German, 1920.)
Ginott, Haim. *Between Parent and Child*. New York: Macmillan, 1965.
Haley, Jay. *Problem-Solving Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.
Haley, Jay. *Leaving Home*. New York: McGraw-Hill, 1980.
Kaplan, Helen. *The New Sex Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1974.
Minuchin, Salvador, and Fishman, Charles. *Family Therapy Techniques*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981.
Perls, Fritz. *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Bantam, 1971.
Pinsof, William. "Integrative Problem-Centered Therapy: Toward the Synthesis of Family and Individual Psychotherapies." Journal of Marital and Family Therapy, 1983, 9, 19-35.
Pinsof, William. *Integrative Problem-Centered Therapy: A Synthesis of Family, Individual, and Biological Therapies*. 1995.
Tompkins, Silvan. *Affect, Imagery, Consciousness*. New York: Springer, 1962.
Watzlawick, Paul, Weakland, John, and Fisch, Richard. *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: Norton, 1974.